Б"Н

ГОЛОС ИЗРАИЛЯ

АПРЕЛЬ 2011 - II АДАР/НИСАН 5771 - VOL. 13 NO. 4

Да живет наш Ребе-Б-г, наш Учитель, Король Мошиах вечно!

Кошерного и веселого Пейсаха!

888-460-8269 Fax:414-332-3235

email:rabbiam@gmail.com

Please, have respect for this paper – it contains holy words.
Пожалуйста, относитесь к этому изданию с уважением – оно содержит святые слова

СЛОВА Б-ГА ЖИВОГО

ЭКСТРЕННЫЙ ВЫПУСК 2 - "ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС, ТО КОГДА?"

"Поскольку в эти дни, в буквальном смысле (наряду с завершением месяца Нисан; в году, когда: "Покажу вам чудеса", 1991-й год) закончились все пределы (...) в прямом смысле слова по простому пониманию, то несомненно, прямо сейчас пришел Наш праведный Освободитель, и каждый из нас показывает пальцем, говоря: "Вот Он (Король Мошиах) пришел!", Он уже пришел (в прошедшем времени) в тот период, что предшествовал настоящему". / "Беседы Ребе-Всевышнего", 1991-й г., т.2, стр 490/.

В февральском номере газеты вы наверняка обратили внимание на "ЭКСТРЕННЫЙ ВЫПУСК - МОШИАХ УЖЕ ПРИШЕЛ! Мы решили продолжить данную тему, поскольку она является самой актуальной из всех возможных. Несмотря на подробные объяснения, которые мы публиковали на протяжении уже нескольких лет в данной рубрике, у многих из читателей

(→ → → → стр. 2)



КОШЕРНОГО И ВЕСЕЛОГО ПЕСАХА!

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ПАСХАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР:

18-го Апреля, 7:30 вечера, 1600 River Park Ct, стоимость билета $5
18-го Апреля, 7:30 вечера, 2964 Bartlett Ave, стоимость билета $5
18-го Апреля, 7:30 вечера, 1567 N Prospect Ave
19-го Апреля, 7:30 вечера, 415 E Knapp St
19-го Апреля, 8:30 вечера, 2942 N Cramer St
19-го Апреля, 9:30 вечера, 2924 N Bremen St

Звоните по телефону 414-364-2416 по вопросам приобретения билетов!

PRESORT STD U.S. POSTAGE PAID MILWAUKEE, WI PERMIT 1396

Synagogue For Russsian Jews
3213 North Oakland Avenue - Milwaukee, WI 53211
Vol. 13 No. 4

Address Service Requested

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ



Петрушка

Петрушка присутствует на наших столах практически ежедневно. Нарезая ее в салат или суп, мы никогда не задумываемся о ее лечебных свойствах. А, тем не менее, петрушка действительно очень и очень полезна.

Петрушка очень богата витамином С, витаминами группы В, а также РР и К. Кроме вита-минов в петрушке много и микроэлементов. Пополнить свой рацион железом, кальцием, фосфором, магнием, цинком вы сможете, включая в свой рацион немного петрушки ежедневно. Богата петрушка эфирными маслами и биофлавоноидами. И еще, в составе зелени петрушки найдена фолиевая кислота. О пользе этого вещества в последнее время много говорят врачи. Фолиевая кислота помо-

(→ → → → стр. 4)

ГОЛОС РЕДАКЦИИ

* * *

"...Лоу работал сварщиком на машиностроительном заводе компании Compass Engineering в Южном Йоркшире, Англия. Когда он находился возле конвейера для металлических балок, часть его рабочей одежды попала в машину. Голова сварщика прошла в более крупное отверстие аппарата, а тело попало в проем шириной около 12,5 сантиметра. Поблизости не было других работников завода, в результате Лоу протащило через конвейер, и 25-летний мужчина выпал с противоположной стороны устройства.

Сварщик получил множественные травмы. Его таз был раздроблен, позвоночник сломан в двух местах. Кроме того, он получил переломы бедренных костей, нескольких ребер, а также разрывы желудка и кишечника. Несмотря на это, после инцидента Лоу находился в сознании.

Продолжение на странице 10.

* * *

"...Женщина очень обрадовалась, не ожидая такого проявления внимания. Она рассказала о том, как они приехали из России, о своих родителях и о том, что ее сын служит в армии. Я спросила, сделали и ему обрезание и оказалось что нет. Я поняла, что смогу оказать не только материальную, но и духовную помощь и направила их в организацию "Брит Йосеф-Ицхак", представитель которой запросил документы с подтверждением еврейства и через пару дней солдату сделали обрезание. Рав Мордехай Ротенштейн из Бней-Брака подарил ему пару тфиллин, после чего мы провели ему "бар-мицву" в одной из синагог..."

Продолжение на странице 16.

Published Monthly By:
Synagogue For Russian Jews Inc.
3213. North Oakland Avenue,
Milwaukee, WI 53211
414-961-0234 Fax: 414-332-3235

СЛОВА Б-ГА ЖИВОГО

ЭКСТРЕННЫЙ ВЫПУСК 2 - "ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС, ТО КОГДА?"

(← ← ← ← стр.1)

все еще возникает недоумение и остаются вопросы. Большинство спрашивают: "Ребе-Всевышний недвусмысленно возвестил всем о наступившей эпохе Освобождения, но где мы видим те изменения в мире, что указывают на приход Мошиаха? Почему мы должны верить в Его слова, если не видим, что они материализуются?" На самом деле, как мне кажется, такой вопрос возникает из-за сомнений. Давайте сперва спросим себя, а что для нас означает Ребе-Всевышний и как необходимо понимать Его слова?

Известна заповедь Торы и один из ее основных принципов. Эта заповедь: "Судей и исполнителей установи себе во всех вратах своих". То есть, в любом месте, в любом поколении есть тот, кого мы обязаны слушаться в том случае, если есть сомнения. Это не зависит от того, что МЫ ВИДИМ или как мы это ПОНИМАЕМ своим разумом. Не исключение и наше с вами поколение - даже если мы не видим изменений, или более того видим на первый взгляд нечто негативное, это вовсе не показатель. Ведь есть судья, он же пророк и Глава поколения. Только Его слова и являются критерием истины, поскольку это слова самого Всевышнего. Значит наша обязанность: "**Сообщить себе и всем, кого возможно достичь о том, что они должны принять не себя (...) указания и советы "Твоего судьи" И "Твоего советника"..., и, в частности, Главы поколения (...), судьи, советника и пророка поколения.**" / "Беседы Ребе-Всевышнего", 1991-й г., т.2, стр 791/.

Поэтому если Глава поколения возвестил о чем-либо, то это свершившийся факт, пытаться оспорить который было бы глупостью. Но сперва надо достичь начального уровня, понять что Ребе - это пророк поколения и все Его слова истинны.

подготовил: Шлоймо Сескутов

ПИСЬМА РЕБЕ - ВСЕВЫШНЕГО

“ПОТЕРЯННЫЙ СЫН”

С помощью Б-га
11– е Нисана 5717–й (1957–й) г.
Бруклин, Нью-Йорк.

“Приветствие и благословение!

Праздник Пейсах увенчан центральной темой: “Когда твой сын тебя спросит”, – а Пасхальная Агода основана на заповеди Торы: “Тогда расскажешь ты сыну своему”.

Есть разные способы спрашивать и отвечать, в зависимости от которых сын соответствует следующим категориям: “Мудрый”, “Злодей”, “Простой” или “Кто не умеет спрашивать”.

Хотя каждый из “четырех сыновей” отличается своей реакцией, но все они имеют одно общее – присутствуют на Сейдере. Даже так называемый “Злодей” все равно проявляет там активный, хотя и бунтарский интерес к еврейской жизни вокруг него. Это, по крайней мере, оправдывает надежду, что когда-нибудь и “Злодей” окажется “Мудрым”, а все еврейские дети, присутствующие на Сейдере, станут совестливыми, соблюдающими Тору и заповеди евреями.

К сожалению, в наше время есть другой тип еврейского ребенка, который отсутствует на Сейдере, не проявляет никакого интереса к Торе и заповедям, законам и обычаям, и даже не знает о Сейдере и Пейсахе, об Исходе из Египта и последующем Откровении на горе Синай.

Это представляется серьезным вызовом, который должен привлечь наше внимание задолго до Пейсаха и вечера Сейдера, ибо ни один еврейский ребенок не должен быть забыт и признан безнадежным. Мы должны приложить все усилия, чтобы спасти такого “потерянного” ребенка и привести отсутствующего к столу Сейдера. Решив это сделать, ведомые глубоким чувством жалости и ответственности, мы не должны бояться неудачи.

Чтобы предупредить любую нежелательную ситуацию, необходимо искоренить зло. И здесь тот же подход. Огорчительная правда, что вина за вышеупомянутое “потерянное” поколение справедливо лежит на совести родителей. Это результат ложной логики и неправильного подхода части эмигрантов, попадающих в новое и незнакомое окружение. Считая себя незначительным меньшинством и встречая определенные трудности, которые часто неизбежны при обустройстве, некоторые родители ошибочно представляли и внушали своим детям, что путь преодоления трудностей – побыстрее слиться с новым окружением через отказ от наследия их предков и уход от еврейского образа жизни.

Находя происходящий процесс в чем-то неприятным, а такую линию поведения – насыщенной духовным конфликтом, некоторые родители решили, что их дети могут быть избавлены от конфликта в целом.

Чтобы оправдать свое “дезертирство” и избежать угрызений совести, им нужно было найти некоторые логические обоснования, и они обманывали себя и своих детей, заявляя, что в их новом окружении еврейский образ жизни по законам Торы и по обрядам неприемлем. Они искали и временами “находили” недостатки в истинно еврейском образе жизни, тогда как в их нееврейском окружении все казалось им только хорошим и впечатляющим.

Такая позиция была вызвана тем, что родители надеялись обеспечить своим детям существование и выживание в новой среде. Но какое это существование, если все духовное и святое утрачено, а взамен получены материальные блага? Какое это выживание, если оно приносит в жертву душу ради телесного удовольствия?

Более того, в своем отходе от еврейства они, представляя, что совершают “побег к свободе”, бежали к рабству, пытаясь подражать нееврейскому окружению, не видя, что такое подражание из-за его карикатурности и комплекса неполноценности может только вызвать издевательства, осмеяние и задеть чувства тех, чье уважение и одобрение они так отчаянно пытались заслужить.

Такой же неверный подход к проблемам меньшинства, когда неразумное меньшинство ищет способы укрепить свое существование за счет самоограничения, что по сути дела является самоубийством или, по крайней мере, самоизбиением, и этот подход властвует не только над личностями, но, к несчастью, становится принципом некоторых собранных вместе по воле обстоятельств групп. Это дает толчок определенным диссидентским движениям в еврейском мире. Они либо открыто, либо с оговоркой ищут пути изменения Торы, которую Мойше завещал нам в том виде, в каком он получил ее от единственного Б-га и передал нашему народу. Б-жественная Тора дала нашему народу уникальный и особый характер, отличающий нас от всех народов мира. На самом деле эти движения, отличные одно от другого, имеют одну общую идеологическую основу: “Мы будем, как народы стран, служить дереву и камню” (“Йехезкиль”, 20:32).

Страшные последствия этого абсолютно неправильного подхода заключаются в том, что тысячи и тысячи евреев были отделены от своих жизненных истоков, от других евреев и от собственной истинной веры. Лишенные духовной жизни и содержания, выросли дети, не считающиеся более “четырьмя сыновьями” Агады даже в категории ”Злодея”. Они почти полностью потеряны и для себя, и для других евреев, и для еврейства в целом, что неотделимо друг от друга.

Исход евреев из Египта и праздник Пейсах – это вехи, которые наряду с другими напоминают, что не в попытке подражать окружению зиждется надежда на выживание, избавление и свободу, а, наоборот, – в непоколебимой верности нашим традициям и в настоящем еврейском образе жизни.

Наши предки в Египте были в незначительном меньшинстве и жили в самых тяжелых условиях. Но, как говорят наши мудрецы, они сохраняли свою индивидуальность и с гордостью и достоинством крепко цеплялись за свой образ жизни, традиции и особую уникальность. Именно этим способом было обеспечено их существование, а также их истинное освобождение от рабства, физического и духовного.

Это одна из жизненных целей нашего времени – приложить все возможные усилия и пробудить в молодом поколении, а также в тех, кто уже в годах, но все еще не повзрослел в более широком смысле этого слова, большее осознание настоящих еврейских ценностей, истинного еврейства Торы, полного и неподдельного еврейства, а не того, которое идет под фальшивой вывеской налаженного, уступчивого или разжиженного “иудаизма”, какой бы ни была этикетка. Вместе с таким осознанием придет понимание, что только настоящее еврейство может гарантировать существование каждого еврея в любое время, в любом месте и в любых обстоятельствах.

Нет места для безнадежности в еврейской жизни, и ни одним евреем нельзя пожертвовать. Милосердие и любовь к другому еврею, даже к таким, которые принадлежат к “потерянному” поколению, могут повернуть их к “Аавас Ашем” (любовь к Б-гу) и к “Аавас аТора” (любовь к Торе), и тогда они возвратятся в общину “четырех сыновей”, а через некоторое время поднимутся до уровня “Мудрого сына”.

Пусть Б-г даст всем сыновьям и дочерям Израиля возможность собраться вместе за одним столом Сейдера, чтобы отметить праздник Пейсах в его истинном духе и порядке, в соответствии со свидетельствами, знамениями, законами, которые наш Б-г завещал нам.

Пусть также собрание “потерянных” колен Израиля и их встреча за столом Сейдера ускорит начало истинного и полного Освобождения нашего народа по воле нашего праведного Мошиаха в наше время.

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр.1)

жет вам поддержать сосуды в хорошем состоянии, а вашим детям расти здоровыми. В петрушке очень много природного пигмента хлорофилла, этот пигмент участвует в окислительных реакциях.

Существуют данные о том, что некоторые французские королевы очень часто употребляли петрушку для улучшения настроения и поддержания организма. Для лечебных и кулинарных целей используется все растение. И корень, и листва, и даже семена петрушки обладают целебными свойствами. Причем из всех частей растения можно делать эфирное масло, но по составу и качеству масло из семян будет намного превосходить то, что изготовлено из листьев или корня.

Наимощнейшим лечебным и оздоровительным средством считается и сок из петрушки. Чтобы сделать сок, надо мелко нарезать зелень петрушки вместе с черешками и пропустить через мясорубку или соковыжималку. Но запомните, сок петрушки – это самый сильный из всех овощных соков. Пить его в чистом виде не рекомендуется. В крайнем случае, можно пить всего по тридцать - шестьдесят граммов сока петрушки за один раз. Очень полезно перемешивать сок петрушки с соком моркови, огурцов или сельдерея.

Какими же целебными свойствами обладает петрушка? Во-первых, это признанное мочегонное средство. При различных заболеваниях почек и мочевыводящих органов отвары, настои, да и просто сок из петрушки способны значительно улучшить ваше самочувствие. Петрушка выводит излишки жидкости из организма, снимает воспаление, убивает болезнетворные микробы. Если вы страдаете отеками, то попробуйте использовать петрушку.

Один из наиболее эффективных рецептов для устранения отеков: возьмите сто пятьдесят граммов зелени петрушки и пол литра некипяченого молока. Петрушку мелко нарежьте, залейте молоком и поставьте кастрюлю в духовой шкаф, прикрыв крышкой. Томите молоко с петрушкой в духовке до тех пор, пока не выпарится половина. На протяжении семи дней пейте по столовой ложке отвара один раз в 60 минут.

Свежей зеленью или отваром петрушки хорошо обрабатывать места укусов насекомых. Покраснение, боль и зуд очень быстро вас покинут. Для оздоровления организма, вывода шлаков и нормализации работы органов пищеварения попробуйте следующий коктейль: мелко нарежьте зелень петрушки и залейте ее любым кисломолочным напитком. Пейте коктейль перед сном или утром вместо завтрака. Чтобы придать напитку свойства жиросжигателя, киньте в него щепотку имбиря, укропа и совсем немножко чеснока.

Чтобы ваша кожа всегда была свежей, ухоженной и здоровой, сделайте из отвара петрушки кубики льда. Отвар делается из расчета на пол литра кипятка пятьдесят граммов листьев петрушки, томите на огне четверть часа. Затем разлейте по формочкам и заморозьте. Обрабатывайте кубиками льда кожу лица, шеи и декольте. Это разгладит морщины, улучшит обменные процессы в коже.



Персик

Персик – это многолетнее древесное растение из семейства розоцветных. Достигает дерево в высоту до пяти - семи метров. Произрастает дерево лишь в теплых регионах. Плоды персикового дерева не только очень красивы, но еще и очень полезны и вкусны. Размер их может быть разным в зависимости от сорта. Плод всегда покрыт бархатистой кожицей, хотя создали вид, не обладающий опушенностью.

С точки зрения питательности и содержания полезных для здоровья веществ наиболее предпочтительны персики из Крыма, а также из Узбекистана. В таких плодах много витамина Е, в узбекских плодах до восьми миллиграммов, а также витамина В2, которого может содержаться до 0,2 миллиграмма. В таких плодах достаточно много железа, больше, чем в плодах вишни, которые рекомендуются для лечения анемии. Поэтому узбекские плоды можно использовать при малокровии. Также в этих плодах достаточно много меди и марганца.

Микроэлементы, которые присутствуют в плодах персика, укрепляют сердечную мышцу, нормализуют сердечный ритм при таких заболеваниях как аритмия, тахикардия, помогают расслаблять мускулатуру, способствуют кроветворению.

Употребление этих плодов рекомендуется тем людям, которые мучаются изжогой. Очень хороши они для детей, которые плохо едят. Полезны они для людей, страдающих почечной недостаточностью, подагрой. Очень благотворно персик влияет на состояние кожи. Так как вещества, находящиеся в нем помогают предотвратить иссушение кожи, поддерживают ее упругость, средства на основе персика могут даже разгладить мелкие морщинки, подтягивая кожу. Входящие в состав плодов фруктовые кислоты устраняют с поверхности кожи отмерший эпителий, помогая сделать кожу более молодой, ухоженной и делая ее несколько светлее.

В качестве ингредиента для косметических целей используют как свежеотжатый сок, так и мякоть плодов. Очень полезно просто обработать кожу ломтиком сочного фрукта или ватным диском, смоченным соком персика. Для более сильного эффекта можно разбавить сок на пятьдесят процентов молоком. Такой лосьон делает кожу нежной и бархатистой, как кожица персика.

Используется этот плод и для ухода за волосами. Очень хорош при сухих и ломких волосах, склонных к иссечению. Используется мякоть очень спелых плодов, а также масло персиковых косточек.

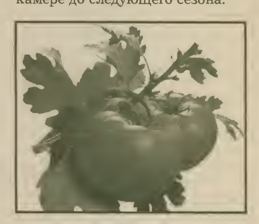
Плоды, обладающие бархатистой кожицей, могут стать сильнейшим аллергеном. Поэтому их нежелательно употреблять в неочищенном виде людям, страдающим аллергией.

Для того чтобы снизить вес и удалить из организма вредные вещества, нужно употреблять каждый день по три плода. Это касается только сезона, когда персики созревают в природе.

В некоторых азиатских странах этот плод является символом долголетия. Всего один стакан персикового сока пополнит организм калием, а калорийность его шестьдесят килокалорий, что очень мало. Калий необходим для работы нервной системы, для нормальной функции сердца, а еще он нужен для прохождения многих обменных процессов.

Такие вещества как витамины С и А обладают свойствами связывать свободные радикалы и защищать организм от онкологических заболеваний. Эти витамины жизненно необходимы для метаболизма, для функционирования кожи и зрения. В персиках довольно много пектина. Это вещество замечательно влияет на микрофлору кишечника, не давая развиваться вредным микробам, улучшают состояние организма, очищают его от вредных отложений.

Вещества, присутствующие в персике, полезны для всех систем и органов человеческого тела. Листьями персиковых деревьев лечат псориаз. Для этого их следует перемолоть на мясорубке и объединить со сгущенным молоком. Настой листьев используют для снижения температуры тела. Листья можно собрать летом и заготовить для использования зимой. Нужно подержать их над паром десять минут, после этого держать над ледяной водой (не мочить!) Далее выкладывают листья на салфетки для просушки и замораживают. Хранить листья можно в морозильной камере до следующего сезона.



Помидор

Чего только не лечит обычный красный помидор! О том, что он предупреждает онкологические заболевания, выводит тяжелые металлы и препятствует старению, врачи объявили уже официально. Теперь на основе помидоров будут создавать вакцину против СПИДа!

Ученые из Сибирского

(→ → → → стр.5)

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр. [illegible]

института физиологии и биохимии растений, что находится в Иркутске, разработали вакцину против гепатита В и ВИЧ. Создают ее из томатов, в генах которых произвели некоторые изменения. Вакцина будет вводиться в полость рта. Активный компонент вакцины – это сочетание некоторых элементов ДНК ВИЧ, а также гепатита. Активные компоненты вживляются в клетки помидора с помощью бактерии определенного вида, которая проживает в земле.

Вакцину уже использовали в лабораторных условиях на грызунах. В организме грызунов началась активная выработка антител к вирусам, причем больше всего антител было именно в тех органах, через которые инфекция попадает в организм.

Если вакцина действительно будет эффективной, то из “зараженных” помидор будут выпускать препарат в виде пилюль, который более удобен в использовании и хранении.

Очень полезно употреблять в пищу два - три помидора каждый день. Делать это следует до обеда. Такая диета улучшит состояние органов пищеварения, предупредит инфекционные недуги пищеварительного тракта, поможет растворить фосфатные камни в печени. Очень рекомендованы эти овощи тем людям, которые страдают гастритом с пониженной секреторной деятельностью.

Врачи советуют употреблять томаты людям, страдающим глаукомой. Перетертые овощи хорошо лечат незаживающие язвы, рожистое воспаление кожи и даже гнойники на теле. Используют их и для облегчения при варикозном расширении вен.

Очень хорошее действие оказывают помидоры на состояние сосудов головного мозга. Показаны они тем, кто страдает склеротическими изменениями сосудов, ухудшением способности к запоминанию, а также в восстановительный период после инсульта и инфаркта.

Употребление помидоров профилактирует образование жировых клеток в печени, нормализует количество холестерина в организме.

Можно использовать в лечебных целях и ботву кустов томатов. Если взять высушенную ботву и запарить кипятком, то этот настой снимает боли в ступнях при подагре. Настой нужно применять для парения ступней.

От пигментных пятен поможет смесь молока с томатным соком в пропорции один к одному. Жировики обрабатывают долькой томата, а для лечения угревой сыпи нужно обрабатывать пораженные места смесью глицерина и томатного сока.

Для общего укрепления организма нужно пить по 200 миллилитров томатного сока, добавив в него одну столовую ложку меду утром и вечером (можно трижды в сутки) на протяжении восьми недель.

Помидоры – это одни из самых ценных источников питательных веществ для растущего организма. В этом овоще масса необходимых биологически активных веществ: микро- и макроэлементов, витаминов. На вопрос: “Можно ли детям помидоры?” нет однозначного ответа. Помидор помидору рознь. Одно дело овощ, сорванный с грядки и совсем другое – томат, привезенный из далеких теплых стран.

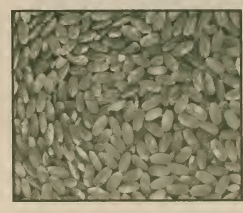
В принципе овощ этот очень полезен. В нем содержатся нужные для детского организма калий, магний, йод, кальций, фосфор, медь, железо и цинк. Масса витаминов, многие из которых нужны для роста и развития малыша.

Деткам до годика можно предложить только сок этих удивительных овощей.

Малышу после годика можно дать попробовать томат без шкурки. В том случае, если овощ не вызывает аллергической реакции, можно постепенно вводить его в меню. Чтобы легче снять кожицу, нужно надрезать томат с одного бочка, а потом облить кипящей водой. Между прочим, при очищении томата от кожицы, он лишается большей части вредных химикатов, которые используются для выращивания. Тем малышам, которые уже достигли трехлетнего возраста, разрешается кушать томаты как сырыми, так и переработанными.

В любом случае, перед тем, как давать ребенку этот продукт, желательно проконсультироваться у педиатра.

Очень хороши для малышей супчики на основе томатов. Для приготовления его следует взять пять томатов, две картошки, одну морковку и одну луковицу, пятьдесят граммов мелких макарон, сто граммов молока, сто граммов сметаны, один желток, одна чайная ложка муки. Овощи варятся в 2 литрах воды, томаты обжариваются в масле и перетираются. После того, как сварятся макароны, в суп кладутся томаты. Из молока, сметаны муки и желтка делается заливка, которую тонкой струйкой вливают в суп. После этого варить еще три минуты.



Рис

Рис представляет собой травянистое растение семейства злаковых, которое в зависимости от вида может быть как однолетним, так и многолетним. Следует отметить, что данное растение относится к разряду крупяных культур. В России данное название этой культуры было введено только в девятнадцатом веке. До этого ее именовали сарацинской пшеницей и сарацинским зерном. Существовало и другое название данной культуры, а именно сорочинское пшено.

Излюбленными местами произрастания риса принято считать тропические и субтропические зоны. Посевной вид данной культуры возделывается преимущественно в зонах с умеренным климатом. Некоторые виды данной культуры являются весьма распространенными и в Африке. Именно африканцы особенно часто используют данную крупяную культуру в кулинарии. Зерна данного растения используются для производства как крахмала, так и крупы. Зародыши служат сырьем для изготовления масла.

В Китае из данной культуры делают даже вино, которое пользуется особой популярностью. Данная культура на самом деле вобрала в себя достаточно большое количество полезных веществ. Именно за счет полезных компонентов она смогла найти свое широкое применение и в медицине. Рис можно встретить в составе многочисленных народных рецептов, а также некоторых фармацевтических средств. Солома данного растения используется для производства картона, рисовой бумаги, а также плетеных изделий. На сегодняшний день выпускают также и воздушный рис, который очень сильно напоминает “попкорн”.

О рисе и блюдах, которые из него готовят, знают все, так как данная культура является одной из самых популярных на сегодняшний день. Причем известна она во всем мире, так как с ее помощью готовят не только вкусные каши, но еще и плов, а также различные супы. Современные специалисты выделяют несколько тысяч видов данной культуры. По длине зерна данная культура подразделяется на три вида – это круглозерный, среднезерный и длиннозерный рис. Сразу же отметим, что каждому из этих видов присущи свои полезные свойства.

Если смотреть “правде в лицо”, то все виды данной культуры являются полезными для человеческого организма, так как в каждом из них имеются многочисленные це-

(→ → → → стр.6)

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр 1, 4, 5)

лебные компоненты. Данную культуру очень часто именуют основой здорового питания, причем для всех людей, начиная с младенцев и заканчивая стариками. Если взглянуть на схему здорового питания, то ее основным компонентом является как раз таки данная злаковая культура. Объясняется это тем, что в ней находится достаточно большое количество сложных углеводов, которые дают возможность не только накапливать, но еще и поддерживать мышечные силы.

Более того, именно в рисе имеются вещества, которым свойственно очищать организм как от чрезмерного количества солей, так и от шлаков, а также токсинов. Так как организм очищается, это неминуемо приводит к снижению общей массы тела. В итоге, человек худеет, что и послужило толчком к созданию специальной рисовой диеты, которая стала достаточно популярной. В общем, данная культура оказывает оздоровительное воздействие на весь организм человека, независимо от ее вида.

Если человек является приверженцем здорового образа жизни, тогда рис – это именно та культура, которую ему следует включить в свой рацион в самую первую очередь. Все дело в том, что данное травянистое растение, а точнее его зерна, вобрали в себя достаточно большое количество не только углеводов, но и белков, витаминов, минеральных веществ, а также клетчатки.

Что касается углеводов, то они обеспечивают мышечную ткань необходимой ей энергией. Помимо этого именно данные вещества дают возможность уменьшить дневную норму как сахара, так и жиров. Если говорить о витаминах, то они оказывают весьма благоприятное воздействие на всю центральную нервную систему. Кроме этого они также обеспечивают организм энергией, так как с их помощью осуществляется преобразование питательных веществ. Минеральные вещества, которые также имеются в данной культуре, помогают нейтрализовать негативное воздействие соли на человеческий организм. Помимо этого они участвуют в борьбе с имеющимися лишними килограммами.

Белки в свою очередь способствуют регенерации клеток. Клетчатка, содержащаяся в рисе, поможет восполнить недостаток данного вещества в организме. Так как в составе данной культуры нет ни грамма глютена, это дает возможность употреблять ее даже тем людям, у которых возникают частые аллергические реакции. Очень полезно кушать рисовую кашу и в случае наличия каких-либо нарушений со стороны суставов.



Пшеница

Относится пшеница к семейству злаковых и прочно занимает первые места среди всех выращиваемых в мире злаковых культур. Используют зерно этого растения в качестве сырья для изготовления муки, круп, макарон. Применяют ее и в качестве кормовой культуры.

Созревшее растение очень декоративно смотрится, поэтому его нередко используют декораторы для оформления различных композиций. Пшеница – это одно из первых растений, которые начали выращивать люди в культурном виде. По мере того, как люди занимались выращиванием этой культуры, они подбирали для себя более крепкие колоски, более крупные зерна. То есть, постоянно шла селекция растения, которая привела к тому, что самостоятельно растение уже размножаться не может, в отличие от своего дикого предка.

На сегодняшний день существуют мягкие сорта этого растения, которые используются для производства муки. У них округлые, плотные зерна. Твердые сорта применяются для изготовления высококачественных макаронных изделий. Они еще именуются стекловидными. Сто граммов зерна обладает калорийностью в триста шестьдесят килокалорий, включают в себя в среднем пятнадцать граммов белка, два грамма жира и семьдесят граммов углеводов. Первое место по выращиванию пшеницы занимает Китай, второе – Индия, третье – Соединенные Штаты Америки и четвертое Россия.

В древности пшеница считалась прообразом солнечного света на земле. Тогда людям казалось, что удивительный теплый цвет зрелых растений – это символ солнечной силы. Растение это называют еще царицей злаков.

Издревле применяли люди целебные качества этого растения, а также способность препаратов из пшеницы благоприятно влиять на внешность. Отвар из семян замечательно помогает при слабости и после тяжелых недугов. Его использовали для восстановления воинов после ранений, а также людей, переболевших инфекционными болезнями. В народе применяют это средство, сдобренное пчелиным мёдом, для лечения бронхитов, пневмоний, острых респираторных заболеваний.

Максимум полезных активных веществ сконцентрировано в зародышах и оболочках пшеницы, которые удаляются перед помолом муки. Поэтому очень полезны именно отруби, которые можно употреблять как в сыром виде, так и добавлять их в выпечку, посыпать салаты, применять в качестве ингредиента для масок.

Растительные волокна, присутствующие в зерне пшеницы, активизируют работу кишечника, тормозят отложение жировых запасов. В зерне есть и пектин, который всасывает в себя токсины, присутствующие в пищеварительном тракте, снижая брожение и нормализуя кишечную микрофлору.

Достаточно много в зерне магния, очень благотворно действующего на метаболизм углеводов, формирование скелета, работу нервной системы, а также поддержания мускулатуры в нормальном состоянии.

Кроме этого, в пшенице присутствует калий – элемент, без которого невозможна работа сердечной мышцы.

Химическому составу пшеничных зерен посвящено не одно научное исследование. Основной частью его являются углеводы, в частности крахмал, которых в зерне от пятидесяти до семидесяти процентов. Протеинов в зерне пшеницы от десяти до двадцати процентов. Кроме этого, здесь есть некоторое количество растительных липидов, витаминов: группы В, аскорбиновая кислота, Е, а также РР. Из минеральных солей нужно отметить кальций, калий, фосфор и магний, остальные присутствуют в незначительных количествах. Но кроме этого, в зерне масса биологически активных ферментов.

К сожалению, в муку из зерна попадает минимальное количество полезных веществ. Причем, чем более высокого сорта мука, тем больше в ней крахмала и тем меньше пользы. Связано это с тем, что в процессе переработки с зерна слущивают оболочку и зародыш. Это так называемые отруби. В них и находятся практически все витамины, биологически активные вещества. Отдельно нужно сказать по поводу зародыша пшеницы. Это уникальный по своим оздоровительным качествам продукт. В нем содержится то самое знаменитое зародышевое масло, которое является компонентом множества биологически активных добавок (БАД), в том числе и препарата Вэйкан, производимого корпорацией Тяньши. Получается, что для сохранения всех полезных свойств пшеницы, следует употреблять ее в пищу только в цельном виде.

www.tiensmed.ru

"..ИЗ ЕГИПТА ВЫВЕЛ НАС"



В канун наступающего Песаха - праздника нашего Освобождения - традиционно и с любовью мы желаем вам и вашей семье кошерного и радостного торжества.

Мы с вами удостоились огромного счастья: подобно тому, как в давние времена наши предки вышли из Египта, мы с вами ушли из-за "железного занавеса" — Советского Союза, через который десятки лет нельзя было вырваться. Мы покинули советское изгнание, чтобы иметь возможность жить свободной и чистой жизнью в духе тысячелетних еврейских традиций, передаваемых из поколения в поколение.

Исход евреев из Египта был первым шагом к принятию Торы. За ним последовало Синайское Откровение, и народ ступил на дорогу в вечность. "Не единожды пытались уничтожить нас — говорится в Пасхальной Агаде. - В каждом поколении восстают против нас, пытаясь истребить. И Ребе-Всевышний, Благословен Он, спасает от них".

Мы надеемся и верим, что вы и ваша семья, присоединившись к миллионам евреев, радостно и торжественно встретите Песах - один из самых светлых наших праздников.

Мы пожелали вам по традиции "кошерного и радостного праздника". Почему радостного - вы уже знаете, а кошерный - означает соблюдение обычаев Песаха.

Вечер Песаха - Пасхальный Седер - наиболее торжественный и значительный среди всех порядок исполнения заповедей. Его проводят в первый и во второй вечер праздника. Наши законоучители установили четкий, постоянный и обязательный порядок: что следует за чем, и как выполнять ту или иную заповедь.

Обычаи Седера содержат в себе глубокий смысл. Каждый еврей должен осознавать, что обычаи эти священны, и выполнять их нужно не пренебрегая даже мельчайшими деталями. В этот вечер на каждого возлагаются четыре обязанности: есть мацу, рассказывать об Исходе из Египта, выпить четыре бокала вина (виноградного сока) и есть "марор" (горькие травы). Это относится и к мужчинам и к женщинам: следовательно, читать "Агаду" обязаны все, а кто не может читать, должен внимательно слушать и не отвлекаться.

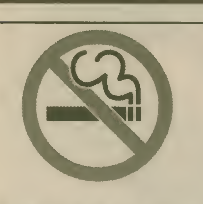
Если вы еще не решили, где провести Пасхальный седер, то вы сможете его отметить в нашей общине. В этом году седер проводится в нижеследующих местах:

18-го Апреля, 7:30 вечера,
1600 River Park Ct,
стоимость билета $5
18-го Апреля, 7:30 вечера,
2964 Bartlett Ave,
стоимость билета $5
18-го Апреля, 7:30 вечера,
1567 N Prospect Ave
19-го Апреля, 7:30 вечера,
415 E Knapp St
19-го Апреля, 8:30 вечера,
2942 N Cramer St
19-го Апреля, 9:30 вечера,
2924 N Bremen St

Звоните по телефону
414-364-2416
по вопросам приобретения билетов!

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП



Запрет на курение в подъездах

Главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко одобрил намерение столичных властей запретить курение в подъездах жилых домов. Он назвал запрет "своевременной и уместной инициативой", передает "Интерфакс".

Онищенко заявил, что во многих домах Москвы подъезды представляют собой "аэродинамические трубы". В результате, по его мнению, в квартиры, расположенные на верхних этажах, затягивает дым. Глава Роспотребнадзора также предположил, что запрет на курение в подъездах столичных домов будет иметь "профилактический эффект".

Отвечая на вопрос о том, какие места будут предназначены для курения, главный санитарный врачи отметил, что москвичам следует курить не в подъездах, а на улице. При этом он рекомендовал курильщикам отказаться от этой привычки.

Запрет на курение в подъездах жилых домов, а также на объектах социальной сферы предусмотрены проектом концепции закона "О защите населения Москвы от табачного дыма", представленном на заседании комиссии по здравоохранению Мосгордумы. Председатель комиссии Людмила Стебенкова отметила, что действие нового закона не будет распространяться на помещения, находящиеся в частной собственности.

Заражение ВИЧ от живого донора органа

Надзорные органы США сообщили о первом в стране документированном случае передачи ВИЧ от живого донора органа реципиенту, сообщает MedPage Today.

Как следует из еженедельного доклада Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) подобные случаи в мировой медицинской практике происходят достаточно редко: последний из них зарегистрирован в 1989-м году в Италии. В США с момента появления анализов на ВИЧ в 1985-м году ни о чем подобном не сообщалось, однако единичные случаи заражения от мертвых доноров происходили.

Первый в стране случай передачи ВИЧ от живого донора произошел в Нью-Йорке. Название клиники, где произошел инцидент, а также имена донора и реципиента не разглашаются по этическим соображениям.

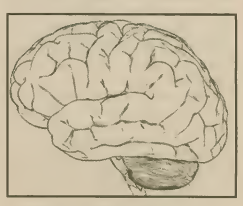
По данным CDC, отдавший почку мужчина, имевший половые связи с лицами своего пола и ранее болевший сифилисом, прошел предоперационное обследование в полном объеме, в том числе анализ на ВИЧ-инфекцию, оказавшийся отрицательным. Однако этот анализ был сделан за 10 недель до изъятия органа, и именно в этот промежуток времени донор заразился вирусом.

Исследование на ВИЧ, проведенное реципиенту за 12 дней до операции, показало, что он не заражен этой инфекцией. Также известно, что он не вел образ жизни, связанный с повышенным риском инфицирования. В течение года после операции у реципиента органа наблюдались частые инфекционные заболевания и несколько раз возникала угроза отторжения почки.

Через 375 дней после вмешательства он поступил в госпиталь с устойчивым к лечению кандидозом рта и пищевода, и лишь тогда у него выявили ВИЧ. Примерно в тоже время инфекцию обнаружили и у донора. Ретроспективный анализ образцов его крови показал, что заражение произошло в промежутке за 11 дней перед трансплантацией.

Геномы вирусов донора и реципиента оказались практически идентичными, что стало дополнительным подтверждением заражения через пересаженный орган.

На основании этого инцидента CDC порекомендовало проводить диагностику ВИЧ-инфекции у донора не заранее, а в максимально близкие к операции сроки. Кроме того, иммуноферментный анализ, который распознает инфекцию лишь спустя 3-8 недель после заражения, предложили сменить на непосредственное обнаружение вирусной ДНК, возможное уже через 8-10 дней после попадания ВИЧ в организм.



Разработан новый метод доставки лекарств в мозг

Британские исследователи разработали новый способ доставки геннотерапевтических препаратов в центральную нервную систему, пишет BBC.

Одной из дополнительных сложностей лечения болезней ЦНС является то, что она отделена от крови гематоэнцефалическим барьером, который пропускает в мозг далеко не все лекарственные вещества, даже низкомолекулярные. Препараты для генной терапии, представляющие собой нуклеиновые кислоты различного размера, доставить в ЦНС еще сложнее.

Ученые из Оксфордского университета попытались преодолеть эту сложность с помощью экзосом – синтезируемых многими клетками организма микроскопических пузырьков из клеточной мембраны, служащих для транспорта различных, чаще высокомолекулярных химических соединений.

В эксперименте исследователи получили экзосомы из иммунных клеток мышей и наполнили их малыми интерферирующими РНК (siRNA), способными выключить ген BACE1. Продукт этого гена – фермент бета-секретаза 1 – играет ключевую роль в развитии болезнеи Альцгеймера.

Затем на мембраны нагруженных siRNA экзосом поместили белок вируса бешенства, обеспечивающий его связывание с холинорецепторами мозга. Этот белок должен был "направить" экзосомы к месту действия.

После введения подготовленных таким образом собственных экзосом обратно в организм мышей, ученые отметили 60-процентное снижение активности гена-мишени, что свидетельствует об эффективности метода. По словам руководителя исследования Мэтью Вуда, эта естественная транспортная система была использована для переноски лекарственных веществ впервые.

Как отметили исследователи и независимые эксперты, разработанная методика вполне универсальна и сможет использоваться для лечения многих заболеваний.

Генная терапия помогла пациентам с болезнью Паркинсона

Американские исследователи сообщают об успешном завершении очередного этапа клинических испытаний генной терапии болезни Паркинсона. В двойном, слепом, плацебо-контролируемом исследовании приняли участие 45 пациентов.

Методика, разработанная специалистами Пресвитерианского госпиталя Нью-Йорка под руководством Эндрю Фейгина, заключается во введении в субталамическое ядро мозга пациентов безвредного аденовируса, несущего ген, кодирующий фермент декарбоксилазу глутаминовой кислоты (GAD). Этот фермент контролирует выработку гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), которая служит для подавления гиперактивности нейронов. Недостаток ГАМК в субталамическом ядре при болезни Паркинсона ведет к развитию тремора, нарушению координации движения и другим симптомам заболевания.

Предполагается, что введение дополнительных копий гена, отвечающего за синтез ГАМК, приведет к нормализации работы отделов мозга, контролирующих моторные функции.

Первый этап исследования нового метода генной терапии с участием 12-ти добровольцев был проведен в 2007-м году, и показал безопасность этой методики. На втором этапе предполагалось оценить не только безопасность, но и эффективность предлагаемого метода терапии. Для этого, однако, было необходимо провести двойное слепое плацебо-контролируемое исследование, в котором ни участникам, ни наблюдающим за ними врачам неизвестно, какое именно лечение (настоящее или плацебо) получил конкретный больной. Выполнить эти тре-

(→ → → → стр.9)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

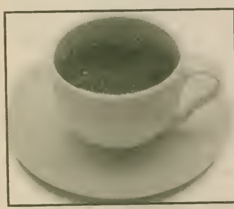
(← ← ← ← стр.8)

бования было непросто, поскольку геннотерапевтический препарат вводился напрямую в мозг через отверстие в черепе.

К новому исследованию Фейгин и его сотрудники привлекли 45 добровольцев с болезнью Паркинсона в возрасте от 30-ти до 75-ти лет. Генную терапию получили 22 участника эксперимента. Остальным, составившим контрольную группу, также сверлили отверстие в черепе и имитировали введение препарата. Отверстие не было сквозным, чтобы снизить риск осложнений, однако об этом не знал никто, кроме выполнявших манипуляцию хирургов.

Наблюдение за испытуемыми продолжалось в течение 6-ти месяцев после эксперимента. После этого они прошли стандартный тест на оценку двигательных способностей для пациентов с паркинсонизмом. У больных, получивших генную терапию, они улучшились в среднем на 23 процента. В группе контроля улучшение составило в среднем 12,7 процента.

По мнению авторов исследования, полученные результаты свидетельствуют о том, что генная терапия болезни Паркинсона является безопасным и эффективном методом лечения, заслуживающим дальнейших исследований. Впрочем, имеющихся на сегодняшний день данных недостаточно для того, чтобы оценить эффективность генной терапии в сравнении с другими методами лечения – в частности, с глубокой электростимуляцией мозга.



Кофе как средство профилактики инсульта для женщин

Шведские ученые обнаружили, что регулярное употребление кофе снижает вероятность развития инсульта у женщин, сообщает Medical News Today.

Исследователи из Каролинского института в Стокгольме проанализировали данные 34670-ти женщин, которые приняли участие в более чем десятилетнем эпидемиологическом исследовании взаимосвязи диеты, образа жизни и развития заболеваний Swedish Mammography Cohort, начавшемся в 1997-м году. На момент начала исследования у участниц, возраст которых составлял от 49-ти до 83-х лет, не наблюдалось признаков заболеваний сердечно-сосудистой системы.

За время наблюдения у 1680-ти женщин произошел инсульт. После введения поправок на такие факторы риска как избыточная масса тела, табакокурение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и прием алкоголя выяснилось, что регулярное употребление кофе снижает риск этого заболевания.

В частности, по данным исследователей, среди женщин, выпивавших не менее одной чашки кофе в день, инсульты наблюдались на 22-25 процентов реже, чем у остальных. Употребление менее одной чашки напитка ежедневно на риск развития заболевания не влияло. Механизмы подобного действия кофе пока не установлены.

Как отметила руководитель исследования Сусанна Ларссон, поскольку кофе является одним из наиболее потребляемых в мире напитков, даже незначительные его воздействия на организм могут иметь большое значение для общественного здоровья.

Исследования, проведенные в разных странах ранее, показали, что кофе снижает риск диабета и аритмий, а также укрепляет гематоэнцефалический барьер и помогает восстановить мышцы после нагрузок. Однако употребление более одной чашки этого напитка ежедневно может негативно сказаться на течении беременности.

Каждый двадцатый американец ухаживает за человеком с деменцией

15-ти миллионам американцев, или почти пяти процентам населения США приходится ухаживать за близким человеком, страдающим болезнью Альцгеймера или другой формой деменции. Такие данные содержатся в ежегодном отчете Ассоциации болезни Альцгеймера, сообщает WebMD.

Такое положение вещей свидетельствует о постоянно растущей заболеваемости приобретенным слабоумием, которым сейчас во всем мире страдают более 26-ти миллионов человек.

При этом, как отметил в докладе президент и исполнительный директор Ассоциации болезни Альцгеймера Гарри Джонс, это заболевание затрагивает не только самих пациентов, но и их родственников и всех окружающих. Более 60-ти процентов опекунов признаются, что находятся в состоянии постоянного стресса, и более трети – в депрессии.

По словам представителя ассоциации Марии Каррилло, число ухаживающих за людьми с деменцией увеличилось по сравнению с прошлогодними показателями на 37 процентов. Такая разница отчасти обусловлена тем, что предыдущий отчет создавался по оценкам девятилетней давности, а в текущем использованы новые данные.

Эксперты подсчитали, что если бы вместо близких уходом за больными занимались сиделки, их суммарная годичная работа заняла бы 17 миллиардов часов, на оплату которых потребовалось бы более 202 миллиардов долларов. Это больше, чем вся оплачиваемая помощь пациентам с деменцией, на которую, по расчетам, в 2011-м году будет потрачено 183 миллиарда долларов, что на 11 миллиардов больше, чем в прошлом году.

По оценкам Ассоциации болезни Альцгеймера, в настоящее время около 5,4 миллионов американцев страдают этим заболеванием. Из них 5,2 миллиона – в возрасте 65-ти лет и старше, что составляет примерно одну восьмую людей этого возраста.

В США насчитали 12 миллионов излечившихся

По официальной статистике, в настоящее время в США проживают около 12-ти миллионов человек, излечившихся от онкологических недугов, что почти в четыре раза больше, чем 40 лет назад, сообщает UPI.

Согласно отчету Центров контроля и профилактики заболеваний США (CDC) и Национального института онкологии (NCI), в 2007-м году в стране насчитывалось 11,7 миллиона человек, излечившихся от онкологических заболеваний. Это значит, что каждый 20-й взрослый, или четыре процента населения перенесли болезнь. В 2001-м году таких американцев было 9,8 миллиона, а в 1971-м году – три миллиона.

Как отметил директор CDC Томас Фриден, критическое значение для подобных достижений имеет профилактика и раннее выявление злокачественных опухолей.

Согласно статистике, 7 из 11,7 миллиона выживших – люди в возрасте 65-ти лет и старше. 54 процента из них – женщины. Наибольшее число излеченных опухолей приходится на опухоль груди (22 процента) и простаты (19 процентов). Третье место занимает опухоль толстой и прямой кишки – от нее избавились 10 процентов выживших онкологических пациентов.

При этом у 4,7-х миллиона человек из общего числа злокачественные образования были выявлены за 10 и более лет до анализа статистических данных.

По расчетам Американского общества онкологии (ACS), в 2010-м году 1,5 миллиона американцев заболели и почти 570 тысяч умерли от онко-

(→ → → → стр.10)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 8, 9)

логических недугов.



Запретить ментоловые сигареты

Консультативный совет Управления по продуктам и лекарствам США (FDA) пришел к выводу, что запрет на продажу ментоловых сигарет положительно скажется на общественном здоровье, сообщает Bloomberg.

Рассмотренное на заседании совета исследование, продолжавшееся год, показало, что ментол в табачной продукции делает курение более привлекательным для начинающих, а также затрудняет отказ от него. "Доступность ментоловых сигарет негативно влияет на общественное здоровье, увеличивая число курильщиков и, как следствие, преждевременных и предотвратимых смертей", - заявил член совета, главный медицинский специалист Американской ассоциации рака Марк Клэнтон.

Консультанты подготовят официальный отчет по итогам заседания. В нем будет содержаться рекомендация по запрету табачной продукции с ментолом, а также по проведению дополнительных исследований с целью выяснить, насколько подобный запрет повысит нелегальный оборот этой продукции.

По словам директора Центра по табачной продукции FDA Лоренса Дейтона, результаты предварительного рассмотрения агентством доклада экспертов будут обнародо ваны примерно через 90 дней. Для принятия решения по запрету ментолового табака временные рамки не установлены.

Два из трех крупнейших табачных производителей США – Lorillard и Reynolds – уже обратились в суд с требованием оградить FDA от рекомендаций консультативного совета. Поводом для этого назван конфликт интересов: три члена совета выступают оплачиваемыми консультантами на судебных процессах против табачных компаний и получают деньги от производителей средств для отказа от курения. Решение суда по этим делам пока не принято.

По официальным данным, на ментоловые сигареты приходится порядка 30-ти процентов всего рынка табачной продукции США, оборот которого составляет 85 миллиардов долларов в год.

Брянский облздрав обязали купить лекарства онкобольным

Советский районный суд Брянска обязал департамент здравоохранения Брянской области обеспечить дорогостоящими лекарствами трех пациенток, страдающих хроническим миелолейкозом. Соответствующее решение принято судом по результатам рассмотрения исков, направленных прокуратурой области.

Согласно сообщению, размещенному на сайте прокуратуры Брянской области, страдавшим онкологическим заболеваниям пациенткам необходима терапия препаратами дазатиниб или нилотиниб. В соответствии с действующим законодательством, эти дорогостоящие лекарства должны закупаться для пациентов за счет средств региональных бюджетов.

Необходимость терапии дорогостоящими лекарствами была подтверждена заключением специалистов Гематологического научного центра РАМН в Москве. При этом другие схемы лечения были признаны московскими специалистами неэффективными.

Тем не менее, в течение 2009 – 2010-х годов департамент здравоохранения Брянской области отказал всем трем пациенткам в приобретении лекарств, ссылаясь на отсутствие бюджетных средств. После этого женщины обратились в прокуратуру.

По результатам проверки коллективного обращения пациенток прокуратура направила в суд три исковых заявления с требованием обязать администрацию Брянской области обеспечить больных жизненно необходимыми лекарствами. Суд удовлетворил требования прокуратуры в полном объеме.

Препараты дазатиниб и нилотиниб предназначены для лечения форм хронического миелолейкоза, устойчивых к первой линии терапии. Эти препараты в настоящее время не включены в перечень ЖНВЛП и не закупаются в рамках федеральной программы "7 нозологий", финансирование которой осуществляется за счет средств федерального бюджета. В результате затраты на приобретение этих препаратов возлагаются на регионы, в которых проживают пациенты. Однако региональные власти зачастую отказывают больным в закупке лекарств, ссылаясь на их высокую стоимость. Курс каждого из этих препаратов стоит несколько сотен тысяч рублей.

Беспрецедентная операция шестимесячному ребенку

Российские хирурги спасли младенца, перевернув его сердце. Уникальную для страны операцию провели специалисты центра грудной хирургии при Краснодарском краевом клиническом госпитале.

Сердце полугодовалого Максима неправильно располагалось в грудной клетке. Оно пережимало бронхи, мешая ребенку дышать. В результате длительного сдавления бронхи младенца были повреждены и не могли выполнять свою функцию.

Краснодарские хирурги решили перевернуть сердце ребенка и заменить поврежденные бронхи. Помимо заведующего отделением кардиохирургии Максима Борискова в операционную бригаду вошли еще один врач и восемь ассистентов.

В ходе пятичасовой операции хирурги сначала отодвинули сердце шестимесячного пациента, а затем установили его в нужное положение. Кроме того, младенцу были имплантированы искусственные бронхи.

После сложного вмешательства ребенок прошел двухмесячный курс реабилитации. По словам матери пациента, в настоящее время Максим чувствует себя хорошо. Однако через несколько лет ему предстоит еще одна операция - ребенок растет, и врачам придется заменить установленные ранее искусственные бронхи.

По данным "России 1", ранее

(→ → → → стр.11)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 6, 7, 8)

подобные операции проводились лишь в Германии, Великобритании и США. Стоимость такого вмешательства в Европе составляет около 50-ти тысяч евро. Пациенту краснодарской клиники операция была выполнена бесплатно.

Полтора часа реанимировали человека

Американец выжил после остановки сердца благодаря тому, что 25 человек непрерывно делали ему непрямой массаж сердца в течение более полутора часов, сообщает CBS News.

54-летний Говард Снитцер из небольшого населенного пункта Гудхью в штате Миннесота потерял сознание на улице около местной заправки. Работавшие в ней братья Эл и Рой Лодермайеры, которые изучили приемы первой помощи во время работы в пожарной бригаде, определили у мужчины отсутствие пульса и незамедлительно начали проводить ему непрямой массаж сердца.

В течение 15-ти минут к ним присоединились более 20-ти прохожих, сменяя друг друга в ожидании медицинского вертолета из Клиники Мэйо. Они непрерывно поддерживали кровообращение Снитцера в течение 96-ти минут.

Прибывшая на вертолете бригада медиков начала введение лекарств и электроимпульсную терапию. Возобновить сердечную деятельность мужчины удалось лишь после 12-ти разрядов. "Он был практически мертв", - отметила помогавшая Снитцеру медсестра Мэри Свобода.

Обследование, проведенное в клинике, показало, что причиной остановки сердца стал обширный инфаркт миокарда. Лечение оказалось успешным, и в настоящее время состояние пациента расценивается как удовлетворительное. Благодаря усилиям добровольцев, длительная остановка сердца не привела к повреждению жизненно важных органов, в первую очередь мозга.

Снитцер, имеющий профессию повара, заявил, что будет "откармливать этих ребят, пока они не запросят пощады". По-видимому, никто не объяснил ему, что переедание способствует развитию атеросклероза, который является причиной инфаркта.

Выжил после попадания в конвейер

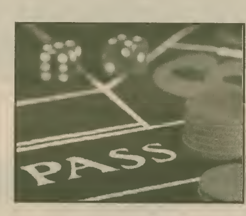
Житель Великобритании выжил после того, как его протащило через отверстие конвейера размером менее 15-ти сантиметров. Мэттью Лоу, оправившийся от множества полученных в 2008-м году травм, рассказал об инциденте британскому таблоиду The Sun.

Лоу работал сварщиком на машиностроительном заводе компании Compass Engineering в Южном Йоркшире, Англия. Когда он находился возле конвейера для металлических балок, часть его рабочей одежды попала в машину. Голова сварщика прошла в более крупное отверстие аппарата, а тело попало в проем шириной около 12,5-х сантиметра. Поблизости не было других работников завода, в результате Лоу протащило через конвейер, и 25-летний мужчина выпал с противоположной стороны устройства.

Сварщик получил множественные травмы. Его таз был раздроблен, позвоночник сломан в двух местах. Кроме того, он получил переломы бедренных костей, нескольких ребер, а также разрывы желудка и кишечника. Несмотря на это, после инцидента Лоу находился в сознании.

В течение месяца, проведенного в госпитале, мужчина перенес шесть операций. Многие из его сломанных костей были скреплены металлическими спицами и штифтами. Через 18 месяцев после происшествия Лоу вернулся на завод. В настоящее время он проходит стажировку в качестве диспетчера.

Работодателю Лоу, а также немецкой компании, которая устанавливала на заводе конвейер, придется отвечать за инцидент со сварщиком в суде. Компании обвиняются в нарушении законодательства о безопасных условиях труда, так как аппарат не был оборудован ограничителем, защищающим двигающиеся части механизма.



В США игромания оказалась распространеннее алкоголизма

В США среди взрослого населения зависимость от азартных игр встречается чаще, чем алкогольная, сообщает ScienceDaily. К такому выводу пришла группа исследователей под руководством Джона Вельте из Университета Баффало, штат Нью-Йорк. Отчет об их исследовании опубликован в Journal of Gambling Studies.

Ученые опросили почти пять тысяч американцев старше 14-ти лет. В ходе опроса исследователи выяснили, что увлечение азартными играми начинается в подростковом возрасте. Игромания достигает пика у жителей США в возрасте от 20-ти до 40-ка лет, а после седьмого десятка становится менее популярной.

По данным исследования, игровой зависимостью страдают около 28-ми процентов американских мужчин. Среди американок этот показатель вдвое ниже (13 процентов). При этом у мужчин пик игровой зависимости наступает в более раннем возрасте, чем у женщин.

Исследователи отметили, что взрослые американцы более подвержены зависимости от азартных игр, чем алкоголизму. По информации американских Центров контроля и профилактики заболеваний (CDC), симптомы алкогольной зависимости хотя бы раз в жизни проявлялись у 17-ти процентов мужчин и 8-ми процентов женщин.



"Смартфонный палец"

Болезненность в запястье и большом пальце руки, связанная с постоянным использованием мобильного телефона, может войти в список профессиональных заболеваний в Великобритании, сообщает газета Telegraph.

Данное состояние российская травматология как правило классифицирует как стенозирующий теносиновит де Кервена. Он может быть вызван активным использованием телефона как для выполнения рабочих заданий (ответа на электронные письма при нахождении вне офиса), так и в личных целях, а потому доказывать профессиональный характер травмы работникам придется в судебном порядке.

Развитие болезни вероятнее всего у тех, кто должен по работе вести мобильный блог или поддерживать обновления корпоративной страницы на Facebook.

Следует отметить, что наибольший риск болезни де Кервена представляют телефоны с механическими кнопками типа Blackberry, тогда как устройства с сенсорным экраном, подобные iPhone, менее опасны.

По словам Карен Джексон, соучредителя адвокатской конторы Roberts Jackson в английском городе Уилмслоу, графство Чешир, "как только люди поймут, что благодаря болям в большом пальце они смогут неплохо заработать, следует ожидать лавины подобных исков в британских судах".

www.medportal.ru



Only 20 minutes west of Cedar Point!

**267 Lightner Road
Port Clinton, OH
43452**

1-800-521-2660

Drive-Thru Safari

Feed the animals and enjoy fun shows!



Some animals exhibited in pens

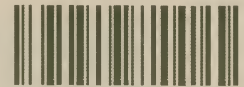
African Safari Wildlife Park

$3.00 Off
Adult Ticket (7 years+)



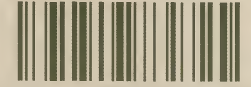
MSRG3

$2.00 Off
Children's Ticket (4-6 years)



MSRG2

$49.95 Carload
(Up to 8 people)



MSRGc



Good for up to 8 people with coupon • May not be used in combination with any other offer.

www.africansafariwildlifepark.com

ПОЛИОМИЕЛИТ

Полиомиелит - болезнь Гейна-Медина или детский спинномозговой паралич представляет собой острое инфекционное заболевание, встречающееся в большинстве случаев в детском или подростковом возрасте, характеризующееся поражением центральной нервной системы, а именно серого вещества спинного мозга. Полиомиелиту свойственны так же поражения слизистой оболочки кишечника и носоглотки, носящие воспалительный характер.

Возбудитель

Возбудителем полиомиелит является Poliovirus Hominis – представитель группы пикорнавирусов из семейства энтеровирусов. Встречается три разновидности данного вируса (серотип I, II, III). Очень устойчив по отношению к окружающей среде, способен к существованию в воде до 100 суток, а в фекалиях до 180 - 200 суток. Хорошо сохраняется при замораживании и высушивании. Сохраняет свою целостность и активность под влиянием пищеварительным соков и антибиотиков. Разрушается при воздействии на него высоких температур (при кипячении), дезинфицирующих веществ, ультрафиолетовых лучей.

Источником полиомиелита является больной человек, на разных стадиях развития заболевания. Наиболее часто заболевают дети в возрасте до десяти лет (преимущественно до четырёх лет). Проявляется болезнь в большинстве случаев в летний период и в начале осени. В настоящее время, благодаря широкому применению иммунизации населения живой вакциной, частота возникновения заболевания резко снизилась.

Пути проникновения инфекции в организм

Полиомиелит передаётся фекально-оральным и воздушно-капельным путями. Вирус-возбудитель полиомиелита из слизистой оболочки носоглотки и кишечника (с испражнениями) поступает в окружающую среду. Во время латентного периода заболевания (без каких-либо клинических проявлений) инфекция накапливается и размножается в окологлоточных и кишечных лимфоидных образованиях, откуда поступает в кровь и далее к нервным клеткам.

Нарушается питание нервных клеток, а затем через некоторое время они погибают. Наиболее сильно поражаются нервные клетки спинного мозга, а именно его передних рогов. Менее выраженные морфологические изменения наблюдаются при поражении нервных клеток головного мозга и мягкой мозговой оболочки. В результате погибшие нервные клетки замещаются глиозными клетками, что в дальнейшем приводит к образованию рубцов в нервной ткани. Это влечёт за собой уменьшение размеров спинного мозга.

Симптомы и эволюция заболевания

Продолжительность инкубационного периода полиомиелита составляет от 4–х до 12–ти дней. В зависимости от клинических проявлений выделяют две формы заболевания: непаралитическая и паралитическая формы

Непаралитическая форма характеризуется

- Кратковременное повышение температуры тела, сопровождаемое лёгким ознобом
- Кашель, насморк, боли в горле
- Тошнота, рвота, диарея

В течение нескольких суток все симптомы исчезают. Это характерно для "малой болезни" или висцеральной формы непаралитического полиомиелита. Но может встретиться и другой вариант лёгкого течения заболевания – серозный менингит.

Паралитическая форма - в ней можно выделить четыре стадии:

- Препаралитическая
- Паралитическая
- Восстановительная
- Стадия остаточных явлений

Начало заболевания острое, отмечается резкое повышение температуры до высоких цифр. В первые трое суток больной жалуется на недомогание, общую слабость, головную боль, нарушение аппетита, тошноту, рвоту, диарею, насморк, боль в горле. Через несколько дней состояние ухудшается, усиливается слабость. Заболевание носит волнообразный характер. Температура повышается до 40 – 41 градусов. Ко всем перечисленным ранее симптомам добавляются постоянные ноющие боли в спине и конечностях, повышенная чувствительность к раздражителям, которые действуют на органы чувств больного, помутнение сознания. Мышечная сила снижается, сухожильные рефлексы угасают, появляются мышечные подёргивания, вплоть до судорожных вздрагиваний, тремор верхних или нижних конечностей. Возможно появление на коже красных пятен.

Параличи появляются совсем внезапно в течение 2 –х, 4–х часов. Периферические параличи характеризуются всеобщим понижением мышечного тонуса, нарушением активных движений, полным отсутствием сухожильных рефлексов. В большинстве случаев встречается паралич мышц ног, иногда поражаются мышцы туловища и шеи. Чувствительность обычно сохраняется. Возможны функциональные расстройства органов малого таза.

Паралитическую форму полиомиелита подразделяют на несколько типов, в зависимости от локализации:

- Бульбарная – нарушается дыхание, глотание, речь, работа сердечно-сосудистой системы
- Понтинная – повреждение лицевого нерва, нарушение деятельности мимической мускулатуры
- Энцефалитическая – поражение головного мозга
- Спинальная – паралич конечностей, шеи, диафрагмы, туловища
- Смешанная – многочисленные повреждения

Паралитическая стадия длится не более двух недель. Восстановительная стадия может продолжаться до нескольких лет. Функции пораженных мышц восстанавливаются сначала в ускоренном темпе, а затем этот процесс приостанавливается.

Для стадии остаточных явлений характерна атрофия мышц, деформация пораженных конечностей, шеи и туловища.

Возможные осложнения полиомиелита:

- Ателектаз лёгкого (спадение)
- Пневмония
- Миокардит
- Язва желудка
- Кровотечения из желудочно-кишечного тракта

Лечение

Специфического лечения против полиомиелита не существует. Очень важен в препаралитической стадии постельный режим. В паралитической стадии – иммобилизация пораженных конечностей с помощью специальных защитных шин. На повреждённые мышцы можно прикладывать влажную горячую ткань. В восстановительной стадии важна лечебная физкультура, включающая упражнения под водой. При повреждении дыхательных мышц рекомендуется искусственная вентиляция лёгких.

Вакцинация

Для того чтоб быть уверенным в том, что при контакте с инфекцией вы не заболеете полиомиелитом, необходимо пять введений в организм полиомиелитной живой вакцины, то есть ровно пять прививок.

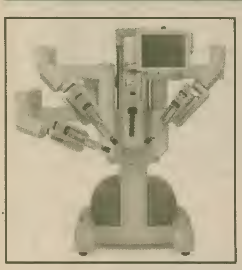
Иммунизация производится соответственно календарю вакцинации: первые прививки детям в 3, 4,5 и 6 месяцев, затем ревакцинация в 18 и 20 месяцев и, последняя ревакцинация в 14 лет. Оральная полиомиелитная вакцина представляет собой жидкость розового цвета, немного горьковатую и солёную на вкус. Жидкость закапывают в рот при помощи специального одноразового шприца без иголки по 2 или 4 капли (в зависимости от концентрации). На протяжении часа после введения препарата нельзя кушать и пить.

Специфических реакций организма на вакцину не наблюдается. Иногда возможно повышение температуры тела до 38 спустя одну – две недели после вакцинации. Ещё реже можно встретить учащение стула у детей младшего возраста.

После введения в ротовую полость полиомиелитная живая вакцина на протяжении целого месяца сохраняется в кишечнике, что способствует формированию устойчивого иммунитета в организме человека. В крови и на слизистой оболочке кишечника образуются антитела, предотвращающие проникновение вируса в организм. Так же синтезируются специфические клетки, распознающие и уничтожающие вирусы полиомиелита. Полиомиелитная вакцина обладает ещё одним свойством – способствует образованию в организме противовирусного вещества интерферона, защищающего от острых вирусных респираторных заболеваний.

www.tiensmed.ru

ДОСТИЖЕНИЯ ИЗРАИЛЬСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Роботы – хирурги

Роботы уже давно – не персонажи фантастических книг, а помощники человека в самых различных видах деятельности, включая и медицину. Медицинские роботы могут выполнять действия, недоступные людям, и поэтому они широко используются и постоянно совершенствуются. Так, в Израиле недавно появились новые роботы – хирурги и онкологи.

Такие роботы, разработанные израильскими учеными, размером меньше миллиметра. Они предназначены для того, чтобы содействовать в проведении различных хирургических операций, а также в лечении онкологических заболеваний. Эти роботы способны:

• При химиотерапии "доставлять" соответствующие вещества непосредственно в пораженные клетки, не затрагивая здоровые клетки организма.

• Похожим образом также "доставлять" в любую часть организма необходимые лекарства.

• Проникать во внутренние органы человека и делать их снимки, с максимальными подробностями. Такие снимки мгновенно передаются на компьютерный экран, где их могут изучить медики.

• Содействовать хирургам при сложных операциях на позвоночнике – на сегодняшний день такой робот является единственным в мире в своем роде.

• Способствовать наименее травматичной установке имплантов и трансплантации органов.

Роботы-хирурги могут выполнять многие действия, делая операции и любые другие методы лечения более безопасными и успешными.

Медицинская робототехника в Израиле постоянно развивается.

Так, на сегодняшний день израильские ученые работают над роботом, микроскопических размеров, который способен перемещаться в амниотической жидкости, и может быть использован для диагностики аномалий плода, а также производить манипуляции из области внутриутробной хирургии.



Упаковка из серебра

Для чего продуктам питания нужна упаковка? Ответ прост: чтобы сохранять их в чистоте, чтобы защищать их от деформации. К этим общеизхвестным функциям упаковки израильские ученые из университета "Бар Илан" смогли прибавить еще одну: профилактику появления в пище вредоносных бактерий, приводящих к порче продуктов питания.

Об этом достижении израильтян, недавно было рассказано в англоязычном американском журнале "American Chemical Society". Новое изобретение может стать простой альтернативой для таких методик продления срока годности продуктов, как пастеризация, термическая обработка и низкая температура хранения.

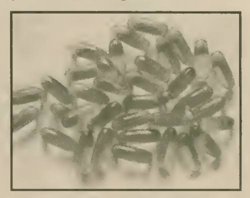
Для изготовления стерильной упаковки, которая просто не позволит бактериям размножаться, израильтяне использовали наночастицы серебра – того самого металла, который еще в древности применялся для обеззараживания ранений, и более эффективного излечения заболеваний. Серебру приписывали волшебные свойства, на самом же деле оно действительно является антибактериальным веществом.

На сегодняшний день серебро уже достаточно широко используется в качестве средства для профилактики появления бактерий и их истребления. Разработаны и подтвердили свою эффективность "серебряные" мази, носки, средства для покрытия и обработки кухонь и ванных комнат.

Сейчас ученые изучают возможность использования наночастиц серебра, толщиной не больше чем 1/50000 от толщины человеческого волоса. Такие наночастицы было бы возможно использовать как покрытие для пластмассы, тканей и металлов. Чем "тоньше" частицы, тем более эффективны они в борьбе с бактериями, говорят ученые.

По схожей технологии была создана антибактериальная упаковка для продуктов – наночастицы серебра наносились на ткань или бумагу с настолько высокой скоростью, что оказались буквально "впечатаны" в эти материалы. В микробиологической лаборатории израильские ученые исследовали свойства новосозданной упаковки.

Как выяснилось, она обладала мощным антибактериальным действием в отношении кишечной палочки и золотистого стафилококка. Данные бактерии, являющиеся наиболее распространенными причинами бактериальных пищевых отравлений, "серебряная" упаковка убила всего за три часа.



Слабоумие и рыбий жир?

Израильские исследователи считают, что диета с высоким содержанием рыбьего жира может принести пользу людям с риском развития болезни Альцгеймера. Данным заболеванием страдает около 15% от общего количества людей, населяющих нашу планету. По мнению исследователей, в развитии данного заболевания виновен некий ген, названный APOE4. Согласно исследованиям, в 50% данный ген присутствует у больных Альцгеймером.

Также ученые выяснили, что этот ген присутствует у всех людей, однако "производится" в двух формах – "хорошей" и "плохой". И именно плохая форма данного гена является причиной болезни Альцгеймера, поскольку убивает нейроны головного мозга. При этом, удивительно то, что "хорошая" форма гена APOE4 как раз позволяет образовывать новые нервные соединения.

Ученые из Тель-Авивского университета нашли способ борьбы с "плохой" вариацией гена APOE4. Израильскими исследователями было изучено влияние диеты и окружающей среды на носителей гена APOE4. Эксперимент проводился на лабораторных грызунах.

В рамках исследования, три группы грызунов, в организме которых была представлена "плохая" форма гена APOE4, кормили по-разному. Первая группа грызунов питалась здоровой пищей. Вторая группа получала продукты, с высоким содержанием холестерина.

И, наконец, третья группа грызунов питалась здоровой пищей, однако в их рацион входило большое количество продуктов с высоким содержанием полиненасыщенных, жирных кислот, омега-3, таких, как жирная рыба: лосось и др.

Результаты исследования показали, что как раз в третьей группе лабораторных грызунов, наблюдалось наименьшее число случаев болезни Альцгеймера. Таким образом, как утверждают израильские исследователи, именно употребление продуктов с высоким содержанием Омега-3 способствует значительному уменьшению риска развития болезни Альцгеймера, у людей, с "плохой" вариацией гена APOE4.

Данное открытие израильские ученые собираются представить на международной медицинской конференции, которая пройдет в Барселоне, (Испания), в следующем месяце

www.israelinfo.ru

СКРЫТЫЙ АЛКОГОЛИЗМ



Такого понятия, как "скрытый алкоголизм", в медицине нет. Но довольно часто, немедицинские работники, психологи и обычные люди употребляют такое выражение по отношению к людям, которые склонны к алкоголизму, злоупотребляют алкоголем и по различным причинам стараются максимально скрыть свое пристрастие к алкогольным напиткам.

Кто такие "скрытые" алкоголики?

Эти люди, как правило, употребляют алкоголь не крепкий или в разбавленном состоянии, например кофе с коньяком. Прием алкоголя ведется небольшими дозами, и чаще в течение всего дня. В свое оправдание, от пациента часто можно услышать – "Я пью по чуть-чуть, чтобы быть в тонусе весь день. Иначе я не могу работать". Наиболее часто такой вид алкоголизма встречается у женщин и характерен для "женского алкоголизма". Женщины употребляют алкоголь, осознавая, что для них неприлично быть пьяной "на публике". Но алкоголизм, это заболевание, которое характеризуется непреодолимой тягой к употреблению спиртного и больные им люди не могут самостоятельно отказаться от спиртного.

Как распознать такого человека?

Чаще всего, поведение "тайного алкоголика" бывает расторможенным. На начальных этапах он обычно возбужден, беспричинно весел, никогда не отказывается от небольших, "случайных" доз алкоголя, после чего старается "сбить" запах (шоколадные конфеты, кофе, сигареты или жевательная резинка). Позже, в зависимости от индивидуальных черт, может стать замкнутым, агрессивным, легко ранимым, слезливым, что вызвано интоксикацией и астенизацией организма, началом проявлений соматических заболеваний, изменений психического состояния.

Если использовать термин "скрытый алкоголизм", то его можно охарактеризовать как постоянную форму пьянства. Как правило, люди, которых можно назвать "скрытыми алкоголиками", в медицинском понимании находятся на стадии формирования алкоголизма. В большинстве подобных случаев, речь идет о постоянной форме пьянства, либо о первой или о начале второй стадий алкоголизма.

К чему ведет "скрытый алкоголизм"?

Постоянная алкогольная интоксикация организма, хоть и небольшими дозами, приводит сначала к когнитивным (поведенческим) и мыслительным нарушениям со стороны психической деятельности головного мозга. Позже начинают формироваться хронические соматические заболевания, это изменения в сердечной мышце, патологии печени, поджелудочной железы, желудка, мочеполовой системы. На фоне хронической интоксикации головного мозга и всего организма, могут формироваться такие заболевания как: алкогольная эпилепсия, алкогольные психозы, алкогольная энцефалопатия, язва желудка, инфаркт миокарда, цирроз печени, сахарный диабет, панкреатит, мочекаменная болезнь, импотенция и другие заболевания. Сформированные вследствие употребления алкоголя, эти болезни, самостоятельно или косвенно, могут стать причиной смерти человека.

Но, скрытый алкоголизм не может оставаться таковым всегда. Наступает момент, когда заболевание переходит на более высокий уровень и начинаются запои, с употреблением большого количества алкоголя. Такие эпизоды, сначала редкие и однодневные, учащаются и их длительность увеличивается. Скрывать наличие алкогольной зависимости становится все труднее и труднее. Наступает момент, когда, как говорится, "тайное становится явным". В этот момент алкоголизм уже полностью сформирован и, как правило, диагностируется уже наличие второй, с переходом в третью, стадии алкогольной зависимости.

Как можно помочь "скрытому" алкоголику?

Помощь может быть одна – мотивация на противоалкогольное лечение. К сожалению, прогноз в подобных ситуациях обычно неблагоприятный. Как правило, такого человека сложно убедить в наличии заболевания, так как у него есть всегда главный аргумент – "Я же не напиваюсь и пьяным не валяюсь. Подумаешь, немного выпил. Кому это мешает?". У него отсутствует осознание тяжести собственного состояния и ситуации.

Если говорить о практической работе с такими пациентами, то необходим особый подход и специфическая терапия. Лечение требует достаточно большого напряжения со стороны не одного врача, а целого коллектива, где должны быть представлены врачи различных специализаций.

В подобных ситуациях терапия дает положительные результаты только в том случае, если проводится специфическое комплексное лечение, а родственники и близкие люди безоговорочно принимают сторону врача и совместно с ним ведут целенаправленную борьбу не с человеком, а с его болезнью. Все действия должны быть четко спланированы и руководиться лечащим врачом.

ВСЕМУ "ВИНОЙ" ЗОНТИК



Б-жественное Провидение сопровождает нас каждую минуту, но есть особые мгновения, когда оно проявляется поразительным образом. О подобном случае рассказывает Ирис-Михаль Шаарабани из Рамат-Гана: "Это произошло в один из дождливых зимних дней пять лет назад. Я возвращалась из Бней-Брака после того, как отвозила туда своего сына в школу и думала чем заняться - начать уборку дома или поехать в магазин. Проблема была в том, что если я поеду, то возможно опоздаю забрать сына из школы. Я обратилась ко Ребе-Всевышнему с молитвой: "Как мне поступить?" и почувствовала, что должна остаться дома.

Когда я вышла из дома забрать сына из школы, то начался сильный ливень. Я раскрыла большой зонт и начала переходить дорогу, как вдруг увидела странную картину. Передо мной стояла женщина с двумя маленькими девочками, в руках у которой был маленький зонтик, с трудом способный прикрыть детей. Сама же она практически стояла под дождем, мокрая с головы до пят. Я быстро подошла, раскрыла над ней свой зонт и так мы вместе перешли улицу. Затем я спросила ее, куда им нужно и она показала мне на здание неподалеку. По дороге мы разговорились и она рассказала, что приехала из России. Я спросила, почему ее дочки не в саду и она ошеломила меня ответом: "У нас нет денег".

Мне пришло в голову, что раз у нее нет денег на сад, то возможно нет и на еду, и на следующий день я стучалась в ее дверь с сумками, полными продуктов и сладостей. Когда я вошла в квартиру, то увидела на стене большой портрет Ребе-Всевышнего и поняла, что все это было не случайно.

Женщина очень обрадовалась, не ожидая такого проявления внимания. Она рассказала о том, как они приехали из России, о своих родителях и о том, что ее сын служит в армии. Я спросила, сделали ли ему обрезание и оказалось что нет. Я поняла, что смогу оказать не только материальную, но и духовную помощь и направила их в организацию "Брит Йосеф-Ицхак", представитель которой запросил документы с подтверждением еврейства и через пару дней солдату сделали обрезание. Рав Мордехай Ротенштейн из Бней-Брака подарил ему пару тфиллин, после чего мы провели ему "бар-мицву" в одной из синагог. Через короткое время эта женщина нашла себе работу в доме для престарелых и начала посещать уроки Торы. Мне также удалось договориться, чтобы ее дочек приняли в религиозный сад за символическую плату.

Хочу только напомнить, что все началось с того, что я вышла с зонтом из дома..."

по материалам: www.moshiach.ru

АВИТАМИНОЗ

ЮЛИЯ БОГДАНОВА

Витамины и витаминные комплексы в отдельно взятой таблетке появились в арсенале человечества не так давно: в массовую продажу они поступили в начале сороковых годов. "Вот видите, - скажет внимательный читатель, - Жили раньше без витаминов, и все было в порядке, никто даже не знал слова авитаминоз".

Верно, слова авитаминоз не было, вместо него было пренеприятное явление под названием "цинга", характеризовавшееся вялостью, упадком сил, выпадением зубов, множественными кровотечениями и летальным исходом. Цинга и являлась крайней степенью авитаминоза.

В наше время до цинги дело доходит крайне редко. Врачи, правда, припоминают недавний случай: юноша, чтобы скопить на мотоцикл, экономил на еде, полтора года питаясь хлебом и кефиром. Покупать мотоцикл он шел на подгибающихся ногах и с 19-ю зубами во рту, половина которых шаталась. Но это случай экстремальный. У всех нормальных граждан авитаминоз дает о себе знать менее страшными симптомами: сонливостью, быстрой утомляемостью, потрескавшимися губами и облезающей кожей на ладонях. Наиболее часто отмечается недостаточное потребление витаминов B1, B2, B6, фолиевой кислоты и каротина. Пик дефицита витаминов в организме приходится на последний месяц зимы, февраль.

Заблуждение №1. Надо срочно "догоняться" свежими фруктами.

Логика проста: "летние" фрукты – гарантия хорошего "летнего" самочувствия. А теперь присмотримся повнимательнее к этим летним фруктам. Обычно это глянцевые яблоки из супермаркета или прошедшие не одну заморозку ягоды. Вряд ли то, чем накачаны экзотические фрукты для лучшей сохранности во время перевозки, можно назвать полезными веществами. Вместе с этими продуктами в организм, конечно, поступит масса химических соединений, называть которые полезными не поднимается язык.

Кроме того, за последние 40 лет было отмечено резкое снижение содержания витаминов в натуральных продуктах. Овощи и фрукты служат источником всего лишь двух витаминов: аскорбиновой и фолиевой кислот. Но, например, чтобы получить суточную норму витамина С (60 мг) из свежевыжатого яблочного сока, придется постараться и заставить себя выпивать по 15 стаканов в день.

Витамин С: много не мало?

* На витамин С существует две противоположные точки зрения: что в больших дозах он вреден, и что его надо принимать как можно больше. Последнюю отстаивал небезызвестный Лайнус Полинг, утверждавший, что отсутствие витамина С – корень всех зол. Полинг сам принимал витамин С в лошадиных дозах и гордился тем, что сохранил здоровье до преклонного возраста... пока не умер от опухоли, вызванной, как выяснилось, регулярными передозировками витамина С.

* По данным ВОЗ, суточная норма витамина С - 2,5 мг на 1 кг массы тела.

* Больше всего аскорбиновой кислоты содержится не в цитрусовых, а в сухом шиповнике.

Что касается витаминов группы В, а также жирорастворимых витаминов A, E и D, то их основным источником являются отнюдь не овощи, а такие высококалорийные продукты, как мясо, печень, почки, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб из муки грубого помола, крупы, сохраняющие внешнюю, богатую витаминами и минеральными веществами оболочку (гречневая, овсяная, пшено, бурый рис).

Заблуждение №2. Синтетические витамины – это не выход.

А все потому, что синтетические витамины, якобы, не настоящие. Те, кто хорошо учил в школе химию, сразу оценят комизм этого заявления. Остальным напомним: вещества с одной химической структурой, но полученные разными путями, обладают совершенно одинаковыми свойствами и активностью.

Заблуждение №3. Чем дороже витаминный комплекс, тем он лучше.

Маркетинг – ненадежный товарищ. Если вы выбираете витамины для профилактики авитаминоза, то обратите внимание на несколько факторов. Состав волшебных таблеток должен указываться либо в абсолютных величинах, либо в процентах от суточной нормы. Еще лучше – если дозировка таблеток рассчитана так, чтобы суточную норму витаминов составляло несколько пилюль. Принимая их несколько раз в течение дня, вы будете поддерживать постоянный уровень витаминов в сыворотке крови.

Заблуждение №4. Авитаминоз – с кем не бывает. Ударная доза витаминов нам поможет.

Давайте все-таки отделять "мух от котлет": "с кем не бывает" можно сказать про легкий сезонный недостаток витаминов. Авитаминоз – это болезнь. И не стоит самому себе прописывать убойную дозу витаминов – для начала лучше обратиться к врачу и провести обследование. Его главная задача – выявить соотношение витаминов и микроэлементов в организме: чего не хватает, а что в избытке. Согласно исследованиям, у нас достаточно распространены избытки железа, ванадия, никеля, хрома, молибдена, бора, и даже цинка, селена и йода – элементов, входящих во многие витаминно-минеральные комплексы. Эти жизненно необходимые в малых количествах микроэлементы при избытке в организме человека становятся токсичными, могут провоцировать серьезные заболевания.

В зависимости от полученных результатов обследования выбирают одну из двух технологий витаминной и минеральной коррекции - лечебную или профилактическую.

www.medportal.ru

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Радость – залог здоровья

Так говорят в народе, но ведь радость не только способствует долголетию, но является именно тем путем служения Б-гу, по которому следует идти. "Служите Всевышнему в радости"- призывает нас Тора, ведь даже если слуга выполняет в точности все повеления своего господина, но делает это с "кислым" выражением лица, то такой слуга неугоден господину...

Так как же всегда оставаться здоровым, сохранять бодрость духа и тела, отсрочить наступление старости и прожить долгую жизнь? На этот вопрос многие могут ответить так: "Нужно следить за своим здоровьем и питанием, быть активным и дышать свежим воздухом". Все это правда, однако, эти меры могут оказаться бесполезными, если в вашей жизни не хватает радости и счастья.

Такое заявление сделали американские исследователи, медики и психологи, по результатам исследований, в которых участвовали тысячи людей обоих полов и разных возрастов.

Исследование показало, что 40% различных, серьезных заболеваний, и даже случаев летального исхода вследствие болезней происходит вследствие нехватки у человека... ощущения радости.

Отсутствие радости, чувства удовлетворенности жизнью и спокойствия, приводит к тому, что "расстраивается" не только дух, но и тело человека.

Так, без чувства радости невозможно эффективно противостоять стрессу, являющемуся, как известно, частой причиной заболеваний сердца и гипертонической болезни.

Кроме того, как выяснили исследователи, даже небольшая "доза" радости делает человека бодрее, повышает и укрепляет его иммунитет, и, кстати, снижает артериальное давление. Чувство внезапной радости порой способно прогнать даже тяжелое заболевание – подобные случаи отмечены в истории медицины.

Между тем, современный человек часто не позволяет себе радоваться, поскольку считает, что для этого нужны некие, сугубо материальные причины. Однако радость можно черпать в окружающем мире, в мелочах, которые окружают нас каждый день: в ласках родных людей, в хорошей погоде, в прикосновении к шерстке домашнего любимца, во вкусном блюде, в любимой песне, и так далее.

Исследователи отмечают что люди, умеющие радоваться жизни, в среднем живут примерно на десять лет дольше пессимистов, а также намного лучше выглядят. Кроме того, их сердечно-сосудистая система крепче, чем у тех, кто предпочитает смотреть на жизнь сквозь темные очки, а еще у оптимистов реже появляются проблемы в интимной жизни.

Скандалы и конфликты опасны для сердца

Еще одно качество от которого стоит удаляться это гнев. Тора говорит, что человек, который постоянно гневается, то он как-будто бы отрицает Б-га. Ведь все, что случается в нашей жизни, происходит по воле Всевышнего, суть которого абсолютное добро.

Но скандалы и конфликты происходят в нашей жизни. Даже если вам повезло с соседями и коллегами по работе, а ваши друзья и родные – милейшие, миролюбивые люди, все равно хотя бы один раз в месяц вы с кем-нибудь поссоритесь, конечно, если живете не на необитаемом острове. Так гласит статистика. Однако мало кому известно, что скандалы и ссоры могут плохо отразиться на здоровье человеческого сердца.

Исследование, проведенное датскими учеными, о котором рассказывает издание Daily Mail, показало, что при конфликтах и скандалах риск сердечно-сосудистых заболеваний может возрастать в шесть раз. Причем, наиболее негативно влияют на здоровье, как мужчин, так и женщин, конфликты с их любимыми людьми. Меньше вреда сердцу причиняют скандалы с родителями, детьми, братьями и сестрами.

Наименее вредными признаны редкие конфликты с коллегами, соседями, случайными прохожими, и т.п. Однако если регулярность конфликтов повышается, возрастает и тот вред, который они наносят сердечно-сосудистой системе.

Такие выводы ученые сделали в ходе более чем пятилетнего наблюдения за несколькими тысячами людей обоих полов. Изначально сердечно-сосудистая система этих людей была в полном порядке, но ситуация менялась в зависимости того, насколько часто и с кем конфликтовали участники исследования.

Статистические данные, между тем, показывают, что чаще всего люди обоих полов конфликтуют именно с близкими им людьми. Проблемы в отношениях с теми, кто не является кровными родственниками, возникают реже.

Усугубляют конфликты и скандалы следующие факторы:

• Имущественные и финансовые интересы.

• Проживание конфликтующих сторон на одной жилой площади или же в непосредственной близости друг от друга.

• Необходимость для конфликтующих сторон много времени проводить в непосредственной близости друг от друга (например, если речь идет о коллегах по работе).

• Личные интересы, попытка разделить "эмоциональное пространство".

• Резкое расхождение во взглядах на наиболее важные для конфликтующих сторон, вопросы.

В то же время, некоторые исследователи заявляют, что порой скандалы и конфликты могут быть даже полезны, так как, при общем благополучном фоне небольшой стресс организму человека не повредит. Однако при напряженном темпе жизни конфликты приводят, чаще всего, к негативным последствиям, как для тела, так и для души.

Вождение машины ночью опьяняет не меньше алкоголя

В случае, если человек вынужден водить машину ночью, он подвергается более высокому риску аварии, чем в дневное время, вследствие пониженной концентрации внимания, вероятности состояния сонливости,

(→ → → → стр.19)

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

← ← ← ← стр. 18)

плохой видимости… Однако помимо этого, как выяснили западные ученые, водить машину ночью – все равно, что водить ее в нетрезвом виде.

Точнее, через достаточно короткое время ночного вождения, организм водителя просто… "пьянеет". И отнюдь не потому, что водитель употребляет горячительные напитки за рулем.

В своем исследовании западные ученые попросили более десятка мужчин, в возрасте от двадцати до тридцати лет, провести за рулем несколько ночных часов. При этом, ехать им нужно было по центральной полосе движения достаточно оживленной дороги, со скоростью более ста километров в час.

В первую ночь эксперимента водители должны были провести в дороге два часа, во вторую – вдвое больше, и в третью – уже восемь часов, то есть, практически всю ночь.

Между ночами эксперимента водители как следует высыпались. Состояние и поведение водителей во время каждой из ночей эксперимента тщательно фиксировалось и измерялось.

Результаты эксперимента показали, что:

• Проведя два часа за рулем в ночное время, водители начинали совершать те же ошибки на дороге, которые совершали люди, в крови которых было обнаружено незначительное количество алкоголя – около 0,05%

• Проведя четыре часа за рулем ночью, водители допускали более серьезные ошибки и нарушения – такие же, как и люди, количество спирта в крови которых равнялось примерно 0,15%.

• После восьми часов за рулем состояние водителей было сравнимо с состоянием людей, содержание алкоголя в крови которых равнялось где- то 0,20%..

Таким образом, вождение машины в ночное время влияет на организм водителя, заставляя его «пьянеть». Поэтому стоит избегать ситуаций, при которых вам придется проводить ночи за рулем, а если это необходимо, то во время таких поездок стоит быть предельно внимательным.

Как сохранить хорошее зрение?

Прежде всего, необходимо стараться беречь глаза от яркого света, от солнечного излучения, от сильного ветра и сора, который он может занести в глаза. Также, не стоит проводить слишком много времени за чтением, у экранов компьютеров и телевизоров…

Все эти рекомендации полезны и общеизвестны. Однако помимо них существует еще шесть способов уберечь собственное зрение, и не дать ему ослабнуть.

Способ первый: необходимо два-три раза в неделю употреблять в пищу жирную рыбу, такую как лосось, тунец и семга. В этой рыбе высоко содержание кислот омега-3, весьма полезных для зрения.

Способ второй: обязательно необходимо высыпаться. Во время сна отдыхает весь организм, включая глаза. Взрослому человеку необходимо не менее семи-девяти часов сна ежедневно, а ребенку до двенадцати лет – девять-десять часов сна.

Способ третий: как известно, зайца в очках еще никто никогда не видел, потому что морковь действительно способствует хорошему зрению, равно как и черника. Рекомендуется съедать каждый день не меньше двух-трех морковок и выпивать хотя бы два стакана черничного сока.

Способ четвертый: если вы не любите рыбу, то поддерживать зрение в норме вам помогут орехи, которые также содержат в себе необходимые вашим глазам жирные кислоты. Рекомендуемая для взрослого человека порция орехов: около ста пятидесяти грамм в сутки.

Способ пятый: ограничить или совершенно исключить употребление соли, а также различных, острых продуктов. Их употребление стоит свести до минимума: такую еду можно есть не более четырех-пяти раз в месяц.

Способ шестой: делать упражнения для глаз. Наиболее простым и эффективным упражнением является следующее: посмотреть на какой-либо далекий объект и немедленно перевести взгляд на объект, находящийся в непосредственной близости от вас. Повторять это упражнение стоит пять-семь раз в день.

www.israelinfo.ru

КОЛОНКА Д-РА БЕРЕЗОВСКОГО

НАУЧНЫЙ ПРОГРЕСС В МЕДИЦИНЕ

Электрокардиограмма на мобильном телефоне

Зачастую пациенты с определенными заболеваниями сердца тратят по многу часов и также денег в медицинских офисах только для того, чтобы проверить сердечный ритм и сделать электрокардиограмму. Но сейчас стало возможным проверить кардиограмму у пациентов где бы они не находились. Немецкая компания H'andy выпустила мобильный телефон Sana 210 которому нужно 30 секунд чтобы изучить ритм сердца и потом отправить данные к лечащему врачу. Телефон считывает электрические сигналы сердца через кончики пальцев. Для этого нужно всего лишь дотронуться до трех датчиков расположенных на корпусе телефона. Конечно точность кардиограммы не такая как у профессиональных приборов, но информации полученной с Sana 210 может быть достаточно чтобы вовремя определить патологические изменения сердечного ритма и предотвратить опасные осложнения. Телефон также имеет дополнительные полезные программы для определения давления и температуры тела. В этом году телефон будет представлен на рассмотрение Консультативному совету Управления по продуктам и лекарствам США (FDA).

Щетка отбеливающая зубы

Reach Total Care - специальная зубная щетка, которая позволяет отбеливать зубы без применения дополнительных отбеливающих веществ или других химикатов, вызывающих чрезмерную чувствительность зубов. На этой зубной щетке каждый волосок щетины покрыт микроскопическими гранулами карбоната кальция. Он является главной составной частью известняка, мела или мрамора. Во время чистки щетка нежно полирует зубы и удаляет пятна.

Радио-система для слежения за инфекцией

Достаточно известно, что самое быстрое распространение инфекции происходит в местах большого скопления людей, таких как школы, детские сады. Но при этом там, где происходит скопление большого количество больных людей инфекция распространяется еще быстрее. Лечебные учреждения представляют собой такую опасность, поскольку большое количество оборудования и многочисленный персонал переносят инфекцию от одного пациента к другому. Канадская компания Infonaut создала госпитальную наблюдательную систему которая позволяет следить за любым пациентом, за любым предметом и даже за каждым доктором или медсестрой, то есть за всем и всеми что и кто может быть переносчиком инфекции. Радиопередатчик, который присоединяется к каждому предмету или работнику передает в центральный компьютер их местоположение каждые три секунды. Как только персонал обнаруживает инфицированного пациента, компьютер тут же устанавливает куда он ходил, с кем контактировал а также же предметы, которые находились рядом с инфицированным. Система также помогает определить и тем самым соответственно рассчитать источник и место наибольшего распространения инфекции. Таким образом это поможет концентрировать внимание уборщиков и стерилизаторов на те места и предметы, где может быть большее количество бактерий и не тратить время и средства на очистку чистых предметов и помещений. Во время двухгодичного испытания в одной из клиник Онтарио в Канаде система помогла уменьшить частоту одной из серьезных внутрибольничных инфекций с 10-ти случаев в месяц до одного тем самым спасти жизни 36-ти пациентам.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

48% галстуков на шее у врачей содержат на себе болезнетворные бактерии;

Средняя частота внутригоспитальных инфекций в США составляет 1,75 миллионов случаев в год. Инфекции убивают около 99.000 людей;

Смертность пациентов которые заболевают резистентным стафилококком равна 17%;

60% американских работников здравоохранения не правильно моют руки;

Чтобы смыть бактерии с рук их нужно мыть с мылом не менее 20-ти секунд.

Подготовил д-р Роман Березовский



ЗДОРОВЫЙ СМЕХ

ПОЧТИ КАК В ЖИЗНИ

* * *

- Сёма, и какие у тебя планы на лето?

- Наполеоновские!

- Понял: ты-таки решил уехать из России?!

* * *

Рабинович с женой едут за границу. Документы у них оформлены не совсем безупречно.

- Вы можете доказать, что она - ваша жена? - спрашивает пограничник.

Рабинович, вздыхая:

- Даю вам тысячу гривен, если вы докажете, что она - не моя жена!

* * *

"Турецкие власти планируют небольшой военный переворот, чтобы тоже отдохнуть от российских туристов".

* * *

Абрам поехал в Америку, погулял недельку, деньги кончились. Шлет Саре телеграмму:

- Срочно переведи деньги.

Приходит ответ:

- Перевела: деньги - "money".

* * *

Моня идёт по Ришельевской со своим другом Додиком. Какой-то парень кричит им вслед:

- Вонючие жиды!

Моня тотчас же разворачивается и даёт парню десять гривен.

- Ты что, с ума сошёл? - спрашивает Додик.

- Ничего ты не понял, - объявляет Моня. - Мы с тобой не Б-г весть какие силачи. Но этот болван будет теперь думать, что за такие слова ему всегда дадут десять гривен, и будет повторять их опять и опять, пока-таки не нарвётся на такого, кто ему руки-ноги переломает.

* * *

Носильщик на одесском вокзале:

- Могу я взять ваш чемодан?

Рабинович:

- А что, разве я несу его неправильно?

* * *

Кассы Киевского вокзала.

- Пожалуйста, мне билет до Одессы, - просит Рабинович.

- Через Киев или через Кременчуг?

- Через две недели.

* * *

Рабинович сидит в купе и вдруг разражается жалобным криком:

- Люди, я потерял бумажник!

Пассажиры, проникнувшись к нему состраданием, спешат на помощь и принимаются искать бумажник. Бумажника нигде нет. Тогда один из пассажиров, утомившись от поисков, спрашивает:

- А вы в карманах пальто смотрели?

Рабинович испуганно:

- Но если бумажника и в пальто не окажется - тогда я пропал!

* * *

"Некоторые олигархи живут не по средствам - покупают продукты в "Копеечке", одеваются в секонд-хенде и отдыхают на турбазе".

* * *

- Официант! У меня в чашке трещина!

- Вот видите, какой у нас крепкий кофе!

* * *

На рынке:

- Интересно, а какая у вас себестоимость продукции?

- "Себе"стоимость не знаю, а "тебе"стоимость 100 рублей!

* * *

"Вы отправляетесь в спортзал и усердно сбрасываете там лишние килограммы.

Но вы даже не подозреваете о том, что они терпеливо ждут вас дома, притаившись в холодильнике..."

* * *

"Ну не может рис, обёрнутый в рыбу, да к тому же сырую, стоить больше, чем вобла, завернутая в газету, да к тому же свежую!"

* * *

Диалог двух коров в коровнике:

- Что это тебя так усиленно кормить стали?

- А меня повысили в должности. Я была молочной коровой, а стала мясной!

КРОССВОРД № 18

По горизонтали:

2. Корабль, на котором Колумб совершил плавание через Атлантический океан.
6. Персидский царь, освободивший евреев из Вавилонского изгнания.
7. Газообразное состояние вещества в условиях, когда газовая фаза может находиться в равновесии с жидкой или твёрдой фазами того же вещества.
9. Меховая обувь.
10. В старину: натуральный налог, которым облагались народы Поволжья, Сибири и Дальнего Востока.
13. Разработанный план сооружения какого-либо механизма.
14. Беспорядок, путаница.
15. Направление движения.
16. Воздушный шар для метеорологических исследований.
18. Южноафриканский верблюд.
20. Исторически сложившаяся группа, объединенная общностью наследственных физических признаков.
24. В старину: член военноземельческой общины вольных поселенцев на Украине и в России.
26. Зеленоватый орешек.
28. Документ об окончании учебного заведения.
30. Форма документа, в котором текстовые или цифровые сведения размещены по графам.
35. Однорядная гармонь.
37. Запутанная сеть дорожек, ходов.
38. Пределы распространения чего-либо.
39. Твердый слоистый минерал, разновидность халцедона.
42. Река, судоходный приток Преголя. Протекает по Калининградской области России, Польше.
45. Крупное ластоногое морское млекопитающее.
46. Административный центр Эвенкийского автономного округа.
48. Низшее водное позвоночное со змеевидным телом.
49. Английский естествоиспытатель.
50. Город и порт в устье реки Луара.
51. Дефект кожи или слизистой оболочки тканей со слабой тенденцией к заживлению.
52. Спортивная принадлежность.
53. Река в Сибири.
54. Составная часть чего-нибудь.

По вертикали:

1. Отряд морских млекопитающих, обитающих в теплых морях.
3. Теория ораторского искусства.
4. Маленькая птичка отряда воробьиных.
5. Сравнительный итог прихода и расхода.
8. Английская мера длины.
9. Домашняя птица.
11. Хвойное дерево.
12. Прибор для определения скорости судна.
17. Телескоп, в котором для фокусировки света используется система линз.
18. Нить, прикрепленная к удилищу.
19. Глубокая тьма.
21. Порт в Йемене.
22. Остров на Алеутском архипелаге.
23. Аппарат для газирования жидкостей.
25. Советский вокально-инструментальный ансамбль 80-х годов.
27. Спортивная площадка.
29. Головной убор восточных царей.
31. Курортный город на берегу Черного моря.
32. Душистая многолетняя трава, используемая в медицине и парфюмерии.
33. Город в Италии.
34. Лиственное дерево с душистыми и медоносными цветками.
36. Специалист по изучению космических тел.
37. Французский химик.
40. Продовольственная, кормовая и поделочная культура в Китае, Корее, Японии.
41. Травянистое растение, используемое как пряная приправа.
42. Марка популярного российского автомобиля.
43. Птица из семейства вороновых.
44. Богатое угощение для многочисленных гостей.
47. Концертный зал на Цветном бульваре в Москве.

АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ: АБРАМ ГУРЕВИЧ, МИЛУОКИ

Ответы на предыдущий кроссворд:

По горизонтали:

1. ПАГАНИНИ. 4. БЕСТУЖЕВ. 10. КАДМИЙ. 12. АРКАДА. 15. СОЯ. 17. ГОБИ. 18. СЕРП. 19. БОНН. 20. ЧИЛИ. 22. АУЛ. 24. ЛОРД. 25. ВИЗА. 26. ОДА. 27. КОН. 28. СМИРНА. 30. ОММЕТР. 33. ЯВА. 34. УДА. 36. НАДЗОР. 39. БАМАКО. 42. АГА. 44. СЫР. 45. ДВОР. 46. МИРТ. 48. АСС. 50. ОРДА. 51. ГОРН. 52. УКАЗ. 53. ОПРА. 55. СОК. 58. СИМВОЛ. 60. РЕНУАР. 61. ФЛАМИНГО. 62. ОРАТОРИЯ.

По вертикали:

2. АНДЫ. 3. НОЙ. 5. ЕЖА. 6. УЛАН. 7. ФЛАГШТОК. 8. ЯГО. 9. ДИЛИЖАНС. 10. КАБАЛА. 11. ИНЕЙ. 13. РУНО. 14. АКИНАК. 15. СПАРЖА. 16. "ЯБЛОКО". 21. ГРОМ. 23. ЛИСТ. 28. САН. 29. ИНД. 31. ЕДА. 32. РУО. 35. РАПСОДИЯ. 37. АЗОТ. 38. РОМАНС. 39. БАРСУК. 40. КЛИП. 41. ПРЕДАНИЕ. 43. "АДИДАС". 44. СТОПОР. 47. ПОЛО. 49. КАЛЕ. 54. ИМАМ. 56. ОСТ. 57. ГУНО. 59. ЛОГ. 60. РУР.

ЗДОРОВЫЙ СМЕХ

ПОЧТИ КАК В ЖИЗНИ

(← ← ← ← стр. 17)

* * *

Приходит индеец в паспортный стол.

- Я хочу поменять имя.
- Почему?
- Оно очень длинное.
- Ну и как ваше имя?
- Большекрылый дикий орел, камнем падающий с неба.
- Действительно длинновато... И какое же новое имя вы выбрали?
- Бум...

* * *

Мужчина разглядывает 5-тысячную купюру на просвет, не фальшивая ли.

Появляется работник ГИБДД:

- Вы случайно не на машине?
- Нет.
- Жаль.

* * *

Маленький еврей говорит своему деду:

- Дедушка, только что двое русских отобрали у меня все деньги!
- Ничего, внучек.. Они вернут в семь раз больше!
- Это как же?
- Сейчас они это отметят. Затем затеют пьяную драку. Набьют друг другу морды, повыбивают зубы... Ну а потом придут их вставлять ко мне.

* * *

МАЙ 2011 - НИСАН/ИЯР 5771

Время зажигания субботних и праздничных свечей в городах, где распространяется "ГИ"



Женщины, девушки и девочки, зажигайте субботние и праздничные свечи!

Время зажигания свечей - 25 минут до захода солнца в пятницу. **Ни в коем случае нельзя зажигать свечи после захода солнца!** Замужняя женщина зажигает две свечи и по одной свече за каждого ребенка, а девушки и девочки - только одну. Перед зажиганием свечей опустите несколько монет в копилку для пожертвований, затем зажгите свечи, закройте руками глаза и произнесите благословение: **"Благословен Ты, Господь Б-г наш, Владыка Вселенной, который освятил нас своими заповедями и приказал зажигать свечи святой субботы!"** После этого мысленно попросите Ребе-Всевышнего о благополучии вашей семьи и скажите: **"Да живет наш Ребе-Б-г, Наш Учитель, Король Мошиах вечно!"**

	5/6	5/13	5/20	5/27
АТЛАНТА (ДЖОРДЖИЯ)	7:59	8:04	8:10	8:14
БАЛТИМОР (МЭРИЛЕНД)	7:39	7:45	7:52	7:58
БОСТОН (МАССАЧУСЕТС)	7:23	7:31	7:38	7:45
БРУКЛИН (НЬЮ-ЙОРК)	7:32	7:39	7:45	7:51
ДЕНВЕР (КОЛОРАДО)	7:33	7:40	7:47	7:53
ДЕТРОЙТ (МИЧИГАН)	8:11	8:19	8:26	8:33
КАНЗАС-СИТИ (МИССУРИ)	7:44	7:51	7:57	8:03
КЛИВЛЕНД (ОГАЙО)	8:04	8:11	8:18	8:25
КОЛАМБУС (ОГАЙО)	8:06	8:13	8:19	8:25
ЛАС-ВЕГАС (НЕВАДА)	7:32	7:39	7:45	7:51
Л. АНДЖЕЛЕС (КАЛИФОРНИЯ)	7:15	7:21	7:26	7:31
ЛУИСВИЛЬ (КЕНТАКИ)	8:13	8:19	8:25	8:31
МАЙАМИ (ФЛОРИДА)	7:29	7:33	7:37	7:45
МИЛУОКИ (ВИСКОНСИН)	7:23	7:40	7:48	7:54
МИННЕАПОЛИС (МИННЕСОТА)	7:59	8:08	8:15	8:23

	5/6	5/13	5/20	5/27
МЭДИСОН (ВИСКОНСИН)	7:39	7:45	7:54	8:00
ПОРТЛАНД (ОРЕГОН)	7:58	8:06	8:14	8:22
ПРОВИДЕНС (РОД-АЙЛЕНД)	7:26	7:31	7:38	7:44
РАЛЕЙ (СЕВ.КАРОЛИНА)	7:40	7:46	7:51	7:57
РИЧМОНД (ВИРДЖИНИЯ)	7:40	7:47	7:53	7:59
С. ФРАНЦИСКО (КАЛИФОРНИЯ)	7:39	7:45	7:51	7:57
САКРАМЕНТО (КАЛИФОРНИЯ)	7:37	7:43	7:49	7:55
СИЭТТЛ (ВАШИНГТОН)	8:02	8:12	8:20	8:28
СОЛТ-ЛЭЙК СИТИ (ЮТА)	8:03	8:10	8:17	8:23
ТУСОН (АРИЗОНА)	6:43	6:48	6:52	6:57
ФИЛАДЕЛЬФИЯ (ПЕНСИЛЬВАНИЯ)	7:34	7:41	7:48	7:54
ХЬЮСТОН (ТЕХАС)	7:36	7:41	7:45	7:49
ЦИНЦИННАТИ (ОГАЙО)	8:10	8:17	8:23	8:29
ЧИКАГО (ИЛЛИНОЙС)	7:29	7:36	7:43	7:50
ЭЛИЗАБЕТ (НЬЮ-ДЖЕРСИ)	7:33	7:40	7:46	7:52